



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Сфера творчества»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБОУ ДО «Сфера творчества»
Протокол № 2 от 27.06.2025



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 51 от 14.07.2025

директор МБОУ ДО

«Сфера творчества»

И.А. Соловьев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Хореография «Современный танец»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 - 15

Срок реализации программы: 2 года

Количество учебных часов: 144 часа

Автор – составитель:

Педагог дополнительного образования

Левкичева Полина Ивановна

Точно

2025

Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	1. Пояснительная записка:	3
	1.1. Направленность программы	4
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности	5
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Форма обучения	5
	1.7. Объем и срок реализации программы	6
	1.8. Цель и задачи программы	6
	1.9. Планируемые результаты	7
	1.10. Организационно-педагогические условия	10
2.	Учебно-тематическое планирование	13
3.	Календарный учебный график	14
4.	Содержание рабочей программы	14
5.	Календарно-тематическое планирование	18
6.	Оценочные и методические материалы	22
7.	Приемы и методы, используемые при изучении основных разделов программы:	23
8.	Дополнительные сведения о программе	24
9.	Список литературы	26

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа Хореография «Современный танец» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разновневные программы)»;
- Письмо Министерства Просвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-03 «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Сфера творчества».

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» имеет художественную направленность.

1.2 Уровень освоения программы

Стартовый (ознакомительный)

1.3 Актуальность программы

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа Хореография «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 обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

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. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

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

1.4 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является в сочетании изучения танца с 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 партерную 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 обучающегося.

Программа Хореография «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.

1.5 Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся 7 - 15 лет

1.6 Форма обучения: очная

1.7 Объем и срок реализации программы : срок реализации программы 2 года, 144 учебных часов, по 2 часа в неделю (урок 45 минут). Занятия проводятся группами. Группы 10-15 человек.

1.8 Цели 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.

1.9. Планируемые 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 и метапредметные (обще-учебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении

(см. Приложение 1 «Мониторинг результатов обучения в рамках реализации программы»).

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, джаз-модерн, dance mix 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 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 обучающиеся будут:

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

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

1.10. Организационно-педагогические условия

Условия набора и формирования групп программы Хореография «Современный танец» реализуется в соответствии с учебным планом МБОУ ДО «Сфера творчества» и адресована обучающимся 7 – 15 лет.

Стартовый набор обучающихся осуществляется на конкурсной основе. Его цель – выявление детей, наиболее способных к занятиям хореографией и выявление психологических и профессиональных (медицинских) противопоказаний.

Набор в коллектив проводится с учетом следующих требований: пластичность, музыкальность, способность уловить ритм, «живость» ног, выразительность, спортивность. По итогам первичной диагностики, в зависимости от музыкальных данных и специальной подготовки, дети, поступающие в объединение, могут быть приняты в группы второго и последующих годов обучения. Также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации. После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной (ансамблевой) группе. Программа рассчитана и на ребят пришедших позже (добор в группы), 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.

Условия реализации программы

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 – родители. Привлечение

родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии.

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 обучающихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

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

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

- тест на определение специальных знаний и умений;
- анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п.

Методическое обеспечение

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

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюма.

2. Учебно-тематическое планирование.

1 год обучения					
п/п	Название раздела, модуля	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	урок
2.	Изучение позиций ног	2	-	3	урок
3.	Изучение положений рук	4		4	урок
4.	Основные положения корпуса	3	1	2	урок
5.	Изучение движений изолированных центров, техника их исполнений	6		6	урок
6.	Координация изолированных центров	4	1	3	урок
7.	Построение и разучивание экзерзиса на середине зала	9	-	9	урок
8.	Упражнения для позвоночника	4	-	4	урок
9.	Элементы гимнастики	6	-	6	урок
10.	Кросс	3	1	2	урок

11.	Уровни: верхний, средний, нижний	3		3	урок
12.	Партерные перекаты	4	1	3	урок
13.	Импровизация	16	4	12	урок
14.	Танцевальные комбинации	6	-	6	урок
	ИТОГО:	72	9	63	
2 год обучения					
1.	Вводное занятие	2	-	2	урок
2.	Разогрев с использованием уровней	6	-	6	урок
3.	Экзерсис на середине зала	15	1	14	урок
4.	Работа над комплексами изоляций	12	-	12	урок
5.	Упражнения для позвоночника	6	-	6	урок
6.	Партерные перекаты	5	1	4	урок
7.	Элементы гимнастики	6	-	6	урок
8.	Кросс	6	-	6	урок
9.	Импровизация	8	1	7	урок
10.	Танцевальные этюды	6	-	6	урок
11.	Итоговое занятие				урок
	ИТОГО:	72	3	69	

3. Календарно-учебный график

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество о учебных часов всего за год	Количество о учебных занятий (дней)	Режим занятий
2024/2025		04.09.2024	31.05.2024	36	72ч.	72	2 раза в неделю 45 мин.
2024/2025		04.09.2025	31.05.2025	36	72ч	72	2 раза в неделю 45 мин.

4. Содержание рабочей программы

1. Вводное занятие (1 час)

Теория:(1час) История развития современного танца. Основные направления современного танца

Практика: -

2. Изучение позиций ног (4часа)

Теория: (1 час)

Практика:(3часа)

- Первая позиция: ноги расположены на одной линии, пятки сведены друг к другу, носки разведены в стороны.

-Вторая позиция: одна из ног переставляется в сторону таким образом, чтобы между пятками было расстояние, равное ступне танцора. Носки по-прежнему смотрят в стороны.

-Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине левой стопы, носки -разведены в стороны.

-Четвертая позиция: правая нога выводится вперед и ставится параллельно -левой на расстоянии ступни.

-Пятая позиция: правая ступня приставляется к левой. Правый носок расположен около левой пятки и наоборот.

-Шестая позиция: ноги ставятся параллельно друг другу, пятка к пятке и носок к носку.

3. Изучение положений рук (5 часов)

Теория:

Практика:(4 часа)

В классическом танце приняты три позиции рук:

1. Подготовительное положение: руки опущены вниз перед корпусом и не должны соприкасаться с ним, локти направлены в стороны, несколько согнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх.
2. Первая позиция: из подготовительного положения руки, сохраняя свою овальную форму, поднимаются вверх перед корпусом до уровня диафрагмы. Ладони обращены к себе, локти и кисти рук на одном уровне, плечи опущены.
3. Третья позиция: из первой позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и первой позиции, сближены. Локти должны смотреть в стороны, ладони обращены вниз и слегка повернуты к себе.

Постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы.

4.Основные положения корпуса (3 часа)

Теория :(1час)

Release (расширение, распространение)

Contractions (сосредоточение)

Roll down, roll up

Практика (2 часа):

Contract (контракция) – сокращение размера с одновременным вытягиванием, контракция применяется к частям тела, которые соединены вместе позвоночником: голова, грудная клетка и таз. Существует верхний, нижний и большой контракт. Упражнения, включающие в себя контракцию, являются восстанавливающими для организма. Контракт лучше всего изучать и прорабатывать в исходном положении сидя, скрестив ноги, руки опустив на колени.

Arch (арка) - В поясничном отделе спина вытянута, а грудной отдел, направляем вверх (в районе пятого грудного позвонка направить корпус вверх). Лопатки раскрыты, шея не заваливается назад. Важно не включать в работу поясницу.

5. Изучение движений изолированных центров (6 часов)

Теория: -

Практика : (6 часов)

Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами:

- подъем одного-двух поочередно вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);

6. Координация изолированных центров (4 часа)

Теория : (1 час) Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога - развить у обучающихся подвижность во всех его отделах.

Практика: (3 часа)

Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении

7. Построение и разучивание. (6 часов)

Теория: -

Практика: (6 часов)

Plie с различными движениями рук, Rond de jamb par terre с

«противоходом» рук ,Grand Battement Jete (45, 90, 180).

8. Упражнения для позвоночника (4 часа)

Теория: -

Практика (4 часа) :

Твист и спирали торса, High-reliaise (хай-релиз) + Body roll (волны).

9. Элементы гимнастики (6 часов)

Теория: -

Практика: (6 часов):

Мостик, стойка на руках, колесо, упражнения стрейч-характера(растяжки, шпагаты), силовые упражнения: отжимания, качание пресса

10. Кросс (4 часа)

Теория (1 час): Кросс – это импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, которые считает необходимыми.

Кросс обычно выполняется по диагонали, по прямой или по кругу. В зависимости от задач урока кросс может быть в различных стилях и манерах современного танца.

Практика (3 часа): Шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, прыжки «глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»

11. Уровни (верхний, нижний, средний) (4 часа)

Теория: -

Практика (4 часа): Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно

исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

12. Партерные перекаты (4 часа)

Теория (1 час): Как владеть своим телом в партере, техника безопасности.

Практика (3 часа): Изучение техники исполнения 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

13. Импровизация (16 часов)

Теория (4 часа): *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.

Практика (12 часов): 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..»)

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

14. Танцевальные комбинации (5 часов)

Теория: -

Практика (6 часов): Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

5. Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения.

№	Темы программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	<i>Вводное занятие</i>	История развития современного танца. Основные направления современного танца	1	1	-
2.	<i>Изучение позиций ног</i>	Первая, вторая третья, четвертая, пятая, и шестая позиции	4	1	3
3.	<i>Изучение положений рук</i>	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	5	1	4
4.	<i>Основные положения корпуса</i>	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up	3	1	2
5.	<i>Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения</i>	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);	2	-	2
		Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание.	2	-	2
		Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх	2	-	2
6.	<i>Координация изолированных центров</i>	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	4	1	3
7.	<i>Построение и разучивание</i>	Plie с различными движениями рук	2	-	2

		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	2	-	2
		Grand Battement Jete (45, 90, 180)	2	-	2
8.	Упражнения для позвоночника	Твист и спирали торса	2	-	2
		High-release (хай-релиз) + Body roll (волны)	2	-	2
9.	Элементы гимнастики	Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	6	-	6
10.	Кросс	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	4	1	3
11.	Уровни (верхний, средний, нижний)	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	4	-	4
12.	Партерные перекаты (транзишен)	Изучение техники исполнения 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	4	1	3
13.	Импровизация	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	3	1	2
		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом	4	1	3
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	5	1	4
		Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)	4	1	3
14.	Танцевальные комбинации	Составление танцевальных	5	-	5

		комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации			
	<i>Текущий контроль</i>	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	<i>Промежуточная аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		-
	Всего:		72	11	61

Второй год обучения

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	<i>Вводное занятие, текущий контроль</i>	Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.	2	-	2
2.	<i>Разогрев с использованием уровней</i>	Твисты и спирали торса в положении сидя	2	-	2
		Упражнения на contraction и release в положении сидя	2	-	2
		Упражнения стрейч-характера в различных положениях	2	-	2
3.	<i>Экзерсис на середине зала</i>	Plie с различными движениями рук	2	-	2
		Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	4	-	4
		Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	3	1	2
		Battement fondu во всех направлениях	2	-	2
		Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	2	-	2
		Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	2	-	2
4.	<i>Работа над комплексами изоляций</i>	Голова: соединение движений с другими центрами	2	-	2
		Плечи: соединение с движениями других центров	2	-	2
		Грудная клетка в сочетании с различными движениями	2	-	2
		Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	2	-	2

		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	2	-	2
5.	Упражнения для позвоночника	Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	6	-	6
6.	Партерные перекаты	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	5	1	4
7.	Элементы гимнастики	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	6	-	6
8.	Кросс	Комбинации шагов + Kick (пинок) Прыжки Техника вращения	6	-	6
9.	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...»	3,5	0,5	3
		Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	2	-	2
		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	2,5	0,5	2
10.	Танцевальные этюды	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием	6	-	6

		импровизации			
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	Итоговая аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		-
	Всего:		72	3	69

Календарно - тематический план (первый год обучения)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	Теория	урок
2.	Изучение позиций ног	2	Изучение нового материала. Повторение	урок
3.	Изучение положения рук	4	Изучение нового материала. Повторение	урок
4.	Основные положения корпуса	3	Изучение нового материала. Закрепление.	урок
5.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	6	Изучение нового материала. Повторение.	урок
6.	Координация изолированных центров	4	Комбинированное занятие	урок
7.	Построение и разучивание экзерсиза на середине зала	9	Повторение умений и навыков и их применение. Репетиция	урок
			Открытый урок (класс-концерт для родителей)	Промежуточная аттестация
8.	Упражнения для позвоночника	4	Изучение нового материала. Повторение	урок
9.	Элементы гимнастики	6	Изучение нового материала. Закрепление	урок
10.	Кросс	3	Комбинированное занятие	урок

11.	Уровни: верхний, средний, нижний.	3	Учебное занятие Занятие -игра	урок
12.	Партерные перекаты	4	Учебное занятие	урок
13.	Импровизация	16	Учебное занятие Творческая мастерская	урок
14.	Танцевальная комбинация	6	Учебное занятие Репетиция	урок
	Всего:	72	Открытый урок (класс-концерт для родителей)	Итоговая аттестация

6. Оценочные и методические материалы

Программа Хореография «Современный танец» включает в себя входной и текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость обучающихся проверяется различными формами:

- практические учебные задания;
- аттестационный открытый урок (класс-концерт);
- контрольные уроки по полугодиям (зачет);
- экзамен;
- тестирование;
- сценические выступления обучающихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Входной и текущий контроль успеваемости обучающихся, 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 обучающихся создаются формы оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. (см. Приложение1).

7. Приемы и методы, используемые при изучении основных разделов программы.

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 фон эмоциональных переживаний каждого обучающегося.

8. Дополнительные сведения о программе

Сведения о дистанционном обучении: дистанционное обучение не предусмотрено.

Сведения о формировании расписания занятий:

Расписание формируется по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Сведения о реализации программы в каникулярное время:

В каникулярное время (осенние и весенние каникулы) допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации общеобразовательной школы.

Сведения об обучении по индивидуальному учебному плану:

Обучение по индивидуальному учебному плану не предусматривается.

Сведения о ежегодном обновлении программы:

Программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

9. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для обучающихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов-

- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
 13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
 14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
 15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
 16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
 17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
 18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
 19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
 20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
 21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
 22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.

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

ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количес тво баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по программе: а) основные сведения по истории современного танца б) основные стили и жанры современной хореографии в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности г) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и другое
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	

1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
Практическая подготовка				

2.1 Практически е умения и навыки, предусмотре нные программой: а) освоение положений рук в танце модерн б) освоение выворотны х и параллельн ых позиции ног в) владение приёмами координации г) владение приёмами изоляции д) выполнение различных видов кросса е) выполнение гимнастических элементов ж) выполнение упражнений для развития позвоночника з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка и) владение техниками исполнения движений партера к) владение техникой импровизаци и: параллель и оппозиция л) владение техникой контактной импровизации м) владение техникой исполнения движений в манере танца хип-хоп н) владение техникой исполнения движений в манере танца афро- джаз	Соответств ие и практическ их умений и навыков программн ым требования м	Минимальны й уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотрен ных умений и навыков	1	Контрольное задание
---	---	--	----------	--------------------------------

		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$.	5	
		Максимальный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренные программой в конкретный период	10	
2.2. Творческие навыки: а) владение навыками музыкально-пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е) владение навыками сценической практики.	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание

		Репродуктивный й уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	
3.Общеучебные (метапредметные) умения и навыки				
3.1 Учебно-интеллектуальные умения				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельно сть в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовате ль с кой работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	

3.1.2 Умение пользоваться компьютером и источником информации	Самостоятельно сть в пользовании компьютерных источников	Минимальный уровень умения, ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками	1	Анализ исследовательс кой работы
		Средний уровень- работает с компьютерными источниками с помощью родителя. или педагога	5	
		Максимальный уровень- работает с компьютерными источниками самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2 Учебно-коммуникативные умения				
3.2.1 Умения слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации идушей от педагога	Минимальный уровень – ребенок воспринимает лишь ½ объема информации идушей от педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень- ребенок воспринимает практически весь объем информации, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике.	5	

		Максимальный уровень- ребенок воспринимает весь объем информации, способен проанализировать и применить ее на практике	10	
3.2.2 Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающихся подготовленной танцевальной лексике в ситуации сценического выступления	Минимальный уровень умений. Не стремиться передать заданный образ, «комплексует» при общем показе.	1	Наблюдение
		Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без яркого образного содержания.	5	
		Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью.	10	
3.3 Учебно-организационные умения и навыки				
3.3.1. Умение организовать свое(учебное) рабочее место	Способность самостоятельно организовать свое рабочее место и убрать его за собой	Минимальный уровень умений-ребенок организует свое рабочее место и исключительно по просьбе педагога	1	Наблюдение

		Средний уровень-ребенок формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и как правило забывает убирать за собой.	5	
		Максимальный уровень- ребенок самостоятельно организует свое рабочее место, проявляет творческий подход	10	
3.3.2 Навыки соблюдения техники безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программам требованиям	Минимальный уровень умений- техника безопасности соблюдается при условии напоминания педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень- техника безопасности соблюдается частично, в ряде случаев необходимо напоминание педагога.	5	
		Максимальный уровень- техника безопасности соблюдается всегда, при любых условиях	10	
3.3.3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень-для аккуратного выполнения работы требуется побуждение со стороны педагога	1	Наблюдение

		Средний уровень-ребенок выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	5	
		Максимальный уровень-любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей.	10	

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА УЧЁТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной образовательной программе «Современный танец»
(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребёнка _____
 Возраст ребёнка _____
 Дата начала наблюдения _____

Показатели	1год обучения		2год обучения	
	I полугодие	Конец года	I полугодие	Конец года
1.1 Теоретические знания				
а) основные сведения по современному танца				
б) основные стили современной хореографии				
в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности				
г) техника исполнения отдельных центров в манере танца хип-хоп				
д) техника исполнения отдельных центров в манере танца афро-джаз				
1.2. Владение специальной терминологией				
а) освоение положений рук в танце модерн				
б) освоение выворотных и параллельных позиции ног				
в) владение приёмами				
г) владение приёмами изоляции				
д) выполнение различных видов кросса				

е) выполнение гимнастических элементов				
ж) выполнение упражнений для развития позвоночника				
з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка				
и) владение техниками исполнения движений партера				
к) владение техникой импровизации: параллель и оппозиция				
л) владение техникой контактной импровизации				
м) владение техникой исполнения движений в манере танца хип-хоп				
н) владение техникой исполнения движений в манере танца афро-джаз				
2.3. Творческие навыки:				
а) владение навыками музыкально-пластического				
б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности;				
в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного				
г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной				
д) владение навыками ансамблевого исполнения				
е) владение навыками				
а) подбирать и анализировать				
б) пользоваться компьютерными источниками информации.				
а) слушать и слышать педагога;				
б) выступать перед				
а) умение организовать своё рабочее (учебное)				
б) навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке;				
в) умение аккуратно выполнять работу.				

4.1. На уровне детского				
4.2. На уровне образовательного учреждения				
4.3. На уровне района, города				
4.4. На всероссийском уровне				
4.5 На международном уровне				

Оценка личностных качеств

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

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

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 выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в 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 голов

DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEVELOPPE [деवलппе] – 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 RELEVÉ [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

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

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] – подъем на полупальцы.

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

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

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

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).
SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.
SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

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

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

