


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 4 от 11.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦТиР «Планета талантов»
 Н.Н. Малеева
Приказ № 34-у от 02.06.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Импульс души»

Направленность: художественная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 12 лет

Составитель:
педагоги дополнительного образования
Бортулева Алёна Ивановна
Тимофеева Юлия Анатольевна

Ачинск, 2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная **направленность** данной программы прослеживается в том, что изучение детьми современного танца проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Уровень реализации программы с 1 по 3 год обучения стартовый, а с 4 по 12 год обучения – базовый.

Актуальность. Спрос на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей остается стабильным. Приобщение подрастающего поколения к классическим традициям хореографического искусства сегодня особенно актуально, и в настоящее время современный танец завоёвывает всё более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой исполнения. Человек, увлекающийся современными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус.

Программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р); Конституцией Российской Федерации; Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, Национальным проектом «Образование», утвержденным на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Новизна разработки данной программы состоит в том, что она основывается на интересах самих подростков (активное увлечение модными музыкально танцевальными течениями, повышенную эмоциональную отзывчивость), что позволяет педагогу не только корректировать эти интересы, но и вызывать у подростка положительное отношение к искусству танца.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Импульс души». Программы, составленные педагогами дополнительного образования в различных образовательных учреждениях, имеют свою специфическую направленность, отражающую субъективные взгляды педагогов на эту деятельность и характерные черты региона. Данная образовательная программа «Импульс души» специально разработана и адаптирована для коллектива студии современного танца «Импульс души». Составлена с учётом и в соответствии с возрастными особенностями детей и подростков на основе материалов семинаров, конференций и мастер-классов ведущих специалистов современного танца России, образовательной программы студии танца «Провинция» Ивановой Л.С. Новгородская область, дополнительной образовательной программы "Современный танец" Игумновой И.Н., г.о. Жуковский, а также на основе опыта работы в данной студии и положительного опыта участия в детских и молодежных фестивалях-конкурсах краевого, российского и международного уровней.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 5 до 17 лет. Программа предусматривает 4 этапа, продолжительность каждого этапа 3 года.

Сроки реализации и особенности организации образовательного процесса. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы 12 лет. Полный курс с разной часовой нагрузкой по годам обучения по программе составляет 2952 (2880 часа при 72 часах 3 года обучения) часа.

		Год обучения													
	1	2	3		4	5	6	7			8	9	10	11	12
Количество часов в неделю по годам обучения	4	4	4	2	6	6	6	9	7	6	9	9	9	9	9
Количество учебных часов по программе	144	144	144	72	216	216	216	324	252	216	324	324	324	324	324

Форма обучения по программе – очная.

При реализации программы используется следующие методы обучения:

- словесный;
- практический.

Программа предусматривает такие формы организации образовательного процесса, как:

- индивидуальная;
- групповая;
- работа по подгруппам;
- ансамблевая и др.

Основная форма проведения занятий – практикум.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровье сберегающая технология.

Режим занятий составляет в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра:

1 этап (с 1 по 3 год обучения) - 2 раза в неделю по 2 академических часа (час – 30 мин.); для 3 года (72 часа) - 1 раз в неделю по 2 академических часа (час – 30 мин.).

2 этап (с 4 по 6 год обучения) - 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин.);

3 этап (с 7 по 9 год обучения) - 3 раза в неделю по 3 академических часа (45 мин.);

4 этап (с 10 по 12 год обучения) - 3 раза в неделю по 3 академических часа (45 мин.).

Начиная с 3 этапа, программа предполагает сводные репетиции. Для репетиции и постановки танцевальных номеров могут быть задействованы обучающиеся из разных групп. Группы сформированы по возрастным категориям (согласно нормам СанПиН).

Цель стартового уровня программы: подготовка двигательного аппарата обучающихся к исполнению танцевального материала.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными элементами классического танца и упражнениями акробатики;
- обучить основным понятиям и танцевальным движениям джаз-танца и импровизации.

Развивающие:

- научить выполнять упражнения на укрепление мышц и выносливость;
- научить выполнять простейшие танцевальные движения джаз-танца;

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные качества.

Цель базового уровня программы: подготовка двигательного аппарата обучающихся к исполнению танцевального материала различного характера, разнообразных жанров, различной степени технической трудности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей развития современного танца, различных течений, а также с особенностями ритмического строения музыки; с техникой джаз-танца, афро-джаза, модерна, джаз модерна;
- обучать основам свободной импровизации;
- формировать знания о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- раскрывать творческую индивидуальность обучающихся;
- развивать физическую выносливость и силу, силу духа;
- формировать умение передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

Воспитательные:

- воспитывать ценностное отношение к отечественной истории и культуре, художественный вкус и способность эстетического восприятия жизни.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I этап					
№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Танцевально- ритмическая гимнастика	113	5	108	
1.1.	Азбука музыкального движения	37	3	34	
1.2.	Партерная гимнастика	46	2	44	
1.3.	Танцы-игры	30	-	30	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основные танцевальные движения	12	4	8	
2.1.	Классический танец	6	2	4	
2.2.	Современный танец	6	2	4	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Репетиционно - постановочная работа	14	-	14	
3.1.	Танцевальные композиции	5	-	5	
3.2.	Работа над концертными номерами	9	-	9	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		144	10	134	

2 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Танцевально-ритмическая гимнастика	78	2	76	
1.1.	Азбука музыкального движения	20	1	19	
1.2.	Партерная гимнастика	38	1	37	
1.3.	Танцы-образы. Импровизация	20	-	20	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основные танцевальные движения	24	2	22	
2.1.	Классический танец	12	1	11	
2.2.	Современный танец	12	1	11	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Репетиционно - постановочная работа	37	-	37	
3.1.	Танцевальные композиции	20	-	20	
3.2.	Работа над концертными номерами	17	-	17	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		144	5	139	
3 год обучения (144 ч.)					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	33	2	31	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	10	-	10	
1.2.	Элементы акробатики	23	2	21	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы классического танца	36	2	34	
2.1.	Партерная гимнастика	12	-	12	
2.2.	Экзерсис у станка	12	1	11	
2.3.	Прыжки	12	1	11	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Основы джаз-танца	36	2	34	
3.1.	Изоляция	12	1	11	
3.2.	Кросс	12	1	11	
3.3.	Импровизация	12	-	12	
IV.	Репетиционно - постановочная работа	34	-	34	
4.1.	Подготовка репертуара	18	-	18	

4.2.	Работа над концертными номерами	16	-	16	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		144	7	137	
ВСЕГО:		432	24	408	

3 год обучения (72 ч.)					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	10	-	10	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	10	-	10	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы классического танца	20	2	18	
2.1.	Партерная гимнастика	10	-	10	
2.2.	Экзерсис у станка	10	2	8	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Основы джаз-танца	24	2	22	
3.1.	Изоляция	12	2	10	
3.2.	Импровизация	12	-	12	
IV.	Репетиционно - постановочная работа	13	-	13	
4.1.	Подготовка репертуара	8	-	8	
4.2.	Работа над концертными номерами	5	-	5	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		72	5	67	

II этап

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
4 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	53	2	51	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	14	-	14	
1.2.	Элементы акробатики	39	2	37	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы классического танца	52	2	50	
2.1.	Партерная гимнастика	26	1	25	
2.2.	Экзерсис у станка	26	1	25	

	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Основы джаз-танца	54	2	52	
3.1.	Изоляция	18	1	17	
3.2.	Кросс	18	1	17	
3.3.	Импровизация	18	-	18	
IV.	Репетиционно-постановочная работа	52	-	52	
4.1.	Подготовка репертуара	26	-	26	
4.2.	Работа над концертными номерами	26	-	26	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		216	7	209	
5 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	52	2	50	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	14	-	14	
1.2.	Элементы акробатики	38	2	36	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы классического танца	53	2	51	
2.1.	Экзерсис у станка	27	1	26	
2.2.	Экзерсис на середине зала	26	1	25	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Основы джаз-танца	54	3	51	
3.1.	Изоляция	13	1	12	
3.2.	Упражнения на позвоночник	13	1	12	
3.3.	Кросс	13	1	12	
3.4.	Импровизация	15	-	15	
IV.	Репетиционно-постановочная работа	52	-	52	
4.1.	Подготовка репертуара	26	-	26	
4.2.	Работа над концертными номерами	26	-	26	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		216	8	208	
6 год обучения					
	Введение	1	1	-	
I.	Акробатика	47	2	45	
1.2.	Элементы акробатики	47	2	45	

	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы классического танца	23	2	21	
2.1.	Экзерсис у станка	12	1	11	
2.2.	Экзерсис на середине зала	11	1	10	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
III.	Основы джаз-танца	40	2	38	
3.1.	Разогрев	15	1	14	
3.2.	Кросс	11	1	10	
3.3.	Импровизация	14	-	14	
V.	Репетиционно-постановочная работа	100	-	100	
4.1.	Подготовка репертуара	50	-	50	
5.2.	Работа над концертными номерами	50	-	50	
	Промежуточная (годовая) аттестация	2	-	2	
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
	ИТОГО:	216	7	209	
	ВСЕГО:	648	22	626	

III этап

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
7 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	52	2	50	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	14	-	14	
1.2.	Элементы акробатики	38	2	36	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы классического танца	52	2	50	
2.1.	Экзерсис у станка	26	1	25	
2.2.	Экзерсис на середине зала	26	1	25	
III.	Основы афро-джаза	54	2	52	
3.1.	Разогрев	18	1	17	
3.2.	Кросс	18	1	17	
3.3.	Импровизация	18	-	18	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
IV.	Основы контемпорари-дэнс	54	2	52	
4.1.	Партер	27	1	26	
4.2.	Импровизация	27	1	26	
V.	Репетиционно-	107	-	107	

	постановочная работа				
5.1.	Подготовка репертуара	54	-	54	
5.2.	Работа над концертными номерами	53	-	53	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		324	9	315	
8 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	52	2	50	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	14	-	14	
1.2.	Элементы акробатики	38	2	36	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Основы классического танца	52	2	50	
2.1.	Экзерсис у станка	26	1	25	
2.2.	Экзерсис на середине зала	26	1	25	
III.	Основы контемпорари-дэнс	108	2	106	
3.1.	Разогрев	36	1	35	
3.2.	Кросс	36	1	35	
3.3.	Импровизация	36	-	36	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
IV.	Репетиционно-постановочная работа	107	-	107	
4.1.	Подготовка репертуара	54	-	54	
4.2.	Работа над концертными номерами	53	-	53	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		324	9	315	
9 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	42	2	40	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	20	-	20	
1.2.	Элементы акробатики	22	2	20	
II.	Основы классического танца	42	2	40	
2.1.	Экзерсис у станка	21	1	20	
2.2.	Экзерсис на середине зала	21	1	20	
	Воспитательное	1	-	1	

	мероприятие №1				
III.	Основы бродвей-джаза	42	2	40	
3.1.	Разогрев	14	1	13	
3.2.	Кросс	14	1	13	
3.3.	Импровизация	14	-	14	
IV.	Основы лирического джаза	43	2	41	
4.1.	Разогрев	14	1	13	
4.2.	Кросс	14	1	13	
4.3.	Импровизация	15	-	15	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
V.	Основы контемпорари-дэнс	43	2	41	
4.1.	Разогрев	14	1	13	
4.2.	Кросс	14	1	13	
4.3.	Импровизация	15	-	15	
VI.	Репетиционно-постановочная работа	107	-	107	
5.1.	Подготовка репертуара	54	-	54	
5.2.	Работа над концертными номерами	53	-	53	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		324	11	313	
ВСЕГО:		972	29	943	

IV этап

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
10 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	42	2	40	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	20	-	20	
1.2.	Элементы акробатики	22	2	20	
II.	Основы классического танца	42	2	40	
2.1.	Экзерсис у станка	21	1	20	
2.2.	Экзерсис на середине зала	21	1	20	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
III.	Основы контемпорари-дэнс	42	2	40	
3.1.	Разогрев	14	1	13	
3.2.	Кросс	14	1	13	
3.3.	Импровизация	14	-	14	
IV.	Партнеринг	43	1	42	

4.1.	Основы партнеринга	21	1	20	
4.2.	Контактная импровизация	22	-	22	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
V.	Актерское мастерство в танце	43	2	41	
5.1.	Элементы техники актерского мастерства в танце	15	1	14	
5.2.	Решение актерских задач в танце	28	1	27	
VI.	Репетиционно-постановочная работа	107	-	107	
6.1.	Подготовка репертуара	54	-	54	
6.2.	Работа над концертными номерами	53	-	53	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		324	10	314	
11 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Акробатика	27	-	27	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	10	-	10	
1.2.	Элементы акробатики	17	-	17	
II.	Основы классического танца	54	-	54	
2.1.	Экзерсис у станка	27	-	27	
2.2.	Экзерсис на середине зала	27	-	27	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
III.	Контемпорари-дэнс	54	2	52	
3.1.	Техника Грэм	27	1	26	
3.2.	Техника Лимон	27	1	26	
IV.	Композиция танца	77	2	75	
4.1.	Драматургия	40	1	39	
4.2.	Сочинительство	37	1	36	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
V.	Репетиционно-постановочная работа	107	-	107	
5.1.	Подготовка репертуара	54	-	54	
5.2.	Работа над концертными номерами	53	-	53	
	Промежуточная (годовая) аттестация	1	-	1	Класс-концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	

ИТОГО:		324	5	319	
12 год обучения					
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I.	Основы классического танца	53	-	53	
1.1.	Экзерсис у станка	27	-	27	
1.2.	Экзерсис на середине зала	26	-	26	
	Воспитательное мероприятие №1	1	-	1	
II.	Контемпорари-дэнс	81	3	78	
2.1.	Техника Хамфри-Вейдман	27	1	26	
2.2.	Техника Хортон	27	1	26	
2.3.	Техника Каннингхем	27	1	26	
III.	Композиция танца	78	2	76	
3.1.	Рисунок танца	36	1	35	
3.2.	Сочинительство	42	1	41	
	Воспитательное мероприятие №2	1	-	1	
IV.	Репетиционно-постановочная работа	107	-	107	
4.1.	Подготовка репертуара	54	-	54	
4.2.	Работа над концертными номерами	53	-	53	
	Итоговая аттестация	1	-	1	Отчётный концерт
	Воспитательное мероприятие №3	1	-	1	
ИТОГО:		324	6	318	
ВСЕГО:		972	21	951	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I этап 1 год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»

1.1. Тема Азбука музыкального движения (37 часов)

Теория (3 ч.): Первичный инструктаж по ТБ, ритмика, выразительные средства музыки, чувство ритма, характер маршевой и танцевальной музыки, метроритм.

Практика (34 ч.): Упражнения на определение и передачу в движении, развитие ориентации в пространстве, развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

1.2. Тема Партерная гимнастика (46 часов)

Теория (2 ч.): Понятие термина «партер», упражнения на расслабление и напряжение мышц.

Практика (44 ч.): Выполнение упражнений на расслабление и напряжение мышц.

1.3. Тема Танцы-игры (30 часов)

Практика (30 ч.): Сюжетные и несюжетные игры, игры с предметами.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основные танцевальные движения»

2.1. Тема Классический танец (6 часов)

Теория (2 ч.): История развития, терминология, основные элементы классического танца

Практика(4 ч.): Постановка корпуса, положения рук, положения ног, шаг на носках, основные элементы экзерсиса классического танца.

2.2. Тема Современный танец (6 часов)

Теория (2 ч.): История развития джаз-танца, основные понятия: позиции ног, направления движения, позиции рук.

Практика (4 ч.): Упражнения на развитие подвижности стопы, свинговые движения, основные пространственные построения и передвижения, импровизация.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

3.1. Тема Танцевальные композиции (5 часов)

Практика (5 ч.): Разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

3.2. Тема Работа над концертными номерами (9 часов)

Практика (9 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

2 год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика»

1.1. Тема Азбука музыкального движения (20 часов)

Теория (1 ч.): Чувство ритма, восприятие характера музыки, метроритм, музыка и движение, эмоции в танце.

Практика (19 ч.): Упражнения на определение и передачу в движении, развитие ориентации в пространстве, развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.

1.2. Тема Партерная гимнастика (38 часов)

Теория (1 ч.): Упражнения на растяжку, гибкость сидя, лежа, на боку, из различных упоров .

Практика (37 ч.): Партерная гимнастика лёжа на спине, на животе, на боку, перекаты, упражнения на развитие гибкости тела, шага, растянутости, эластичности мышц и связок, упражнения для отделов позвоночника.

1.3. Тема Танцы-образы. Импровизация (20 часов)

Практика (20 ч.): Физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом, сюжетные и несюжетные игры, игра эмоциями.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основные танцевальные движения»

2.1. Тема Классический танец (12 часов)

Теория (1 ч.): Методика исполнения движений.

Практика (11 ч.): Постановка корпуса у станка – лицом к станку, выполнение основных движений.

2.2. Тема Современный танец (12 часов)

Теория (1 ч.): Основные понятия джаз-танца: поза коллапса, изоляция, разогрев, направление движения.

Практика (11 ч.): Простейшие повороты по кругу вокруг изображаемой оси со связующими шагами («треплет»), повороты и вращения с элементами pasdebutte, прыжками и движениями корпуса, простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, движения на координацию, передвижения в пространстве шагами примитива.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

3.1. Тема Танцевальные композиции (20 часов)

Практика (20 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

3.2. Тема Работа над концертными номерами (17 часов)

Практика (17 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

3 год обучения (144 ч.)

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (10 часов)

Практика (10 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (23 часа)

Теория (2 ч.): Кувырок вперед – назад, мостик, стойка.

Практика (21 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Партерная гимнастика (12 часов)

Практика (12 ч.): Упражнение на расслабление и напряжение мышц, для развития выворотности ног и танцевального шага, для развития гибкости и силы разных групп мышц.

2.2. Тема Экзерсис у станка (12 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (11 ч.): Позиции ног – I, II, III, V; постановка рук; battement tendu по I, II, V позициям; demi plie (музыкальный размер 4/4); passé par terre; rondde jamb par terre; releve; наклон корпуса вперед; прогибание корпуса назад; растяжка в сторону в сочетании с прогибанием корпуса назад;

2.3. Тема Прыжки (12 часов)

Теория (1 ч.): Виды прыжков.

Практика (11 ч.): Выполнение простейших прыжков, упражнения на координацию, пространственное ориентирование по точкам.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Основы джаз-танца»

3.1. Тема Изоляция (12 часов)

Теория (1 ч.): Изоляция – основной прием техники джаз – танца, изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Практика (11 ч.): Упражнения на изоляцию головы (наклоны, повороты), плечевого пояса (движение вперед-назад, вверх-вниз), грудной клетки, бедер, рук, ног.

3.2. Тема Кросс (12 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (11 ч.): Выполнение шагов, прыжков, кувырков, battement. Шаги: flat step, Grand battement; прыжки: с двух ног на две (jump), temps sauté, temps sauté по точкам, temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам; вращения: повороты на двух ногах.

3.3. Тема Импровизация (12 часов)

Практика (12 ч.): Комбинация на 32 или 64 такта - использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

IV. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

3.1. Тема Подготовка репертуара (18 часов)

Практика (18 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

3.2. Работа над концертными номерами (16 часов)

Практика (16 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

3 год обучения (72 ч.)

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (10 часов)

Практика (10 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Партерная гимнастика(10 часов)

Практика (10 ч.): Упражнение на расслабление и напряжение мышц, для развития выворотности ног и танцевального шага, для развития гибкости и силы разных групп мышц.

2.2. Тема Экзерсис у станка (10 часов)

Теория (2 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (8 ч.): Позиции ног – I,II,III,V; постановка рук; battement tendu по I,II,V позициям; demi plie (музыкальный размер 4/4); passé parterre; rondde jamb parterre; releve; наклон корпуса вперёд; прогибание корпуса назад; растяжка в сторону в сочетании с прогибанием корпуса назад;

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Основы джаз-танца»

3.1 Тема Изоляция (12 часов)

Теория (2 ч.): Изоляция – основной прием техники джаз – танца, изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Практика (10 ч.): Упражнения на изоляцию головы (наклоны, повороты), плечевого пояса (движение вперед-назад, вверх-вниз), грудной клетки, бедер, рук, ног.

3.2. Тема Импровизация (12 часов)

Практика (12 ч.): Комбинация на 32 или 64 такта - использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

IV. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

4.1. Тема Подготовка репертуара (8 часов)

Практика (8 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

4.2. Тема Работа над концертными номерами (5 часов)

Практика (5 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

К концу стартового уровня обучения:

Предметные результаты:

- будут знать основные элементы классического танца и упражнения акробатики;
- использовать основные понятия и танцевальные движения джаз-танца и основ импровизации.

Метапредметные результаты:

- способны выполнять упражнения на укрепление мышц и выносливость;
- способны выполнять простейшие танцевальные движения джаз-танца;

Личностные результаты :

- коммуникабельны.

II этап

4-ый год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (14 часов)

Практика (14 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (39 часов)

Теория (2 ч.): Ходьба на «мостике», часики, стойка на руках, перевороты.

Практика (37 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Партерная гимнастика (26 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений партерной гимнастики.

Практика (25 ч.): Упражнения на расслабление и напряжение мышц, развитие гибкости и силы разных групп мышц, комплекс сложнокоординационных упражнений, выполняемых в высоком темпе.

2.2. Тема Экзерсис у станка (26 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (25 ч.): Releve ,Demi plieи Grand plié, Battement tendu , jete , frappe, fondu , releve lent ,понятие направлений en dehors и en dedans, Rond de jambe par terre , прыжки; Sissonne simple растяжка, прыжки changement de pieds;

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Основы джаз-танца»

3.1 Тема Изоляция (18 часов)

Теория (1 ч.): Упражнения на изоляцию головы, плечевого пояса, грудной клетки, бедер, рук, ног.

Практика (17 ч.): Выполнение упражнений «Крест», «Квадрат» на изоляцию головы, плечевого пояса, грудной клетки, бедер, позиции рук, ног.

3.2. Тема Кросс (18 часов)

Теория (1 ч.) : Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика(17 ч.): Выполнение шагов, прыжков, кувырков, Battment. Шаги: tapstep; camelwalk; sugarleg. Grand battement. Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).Вращения: повороты на одной ноге.

3.4. Тема Импровизация(18 часов)

Практика (18 ч.): Комбинация на 32 или 64 такта – использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

IV. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

3.1. Тема Подготовка репертуара (26 часов)

Практика (26 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

3.2. Тема Работа над концертными номерами (26 часов)

Практика (26 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

5-ый год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (14 часов)

Практика (14 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (38 часов)

Теория (2 ч.): Колесо, флик-фляк вперед и назад, волна.

Практика(36 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Экзерсис у станка (27 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (26 ч.): Releve с demi plié demi plié и Grand plié, battement tendu, jete, preparation к rond de jambe par terre, rond de jambe par terre en dehors и en dedans слитно, frappe, fondu, растяжки, Grand battement jete, перегибы корпуса, прыжки. echange, sauté, changement de pieds.

2.2. Тема Экзерсис на середине зала (27 часов)

Теория(1 час): Терминология, методика исполнения движений на середине зала.

Практика (26 часов): Выполнение Epaulement efface echange, Port de bras, Pas de bourree, Port de bras 1,2, Pas de bourree, танцевальные композиции на середине зала.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Основы джаз-танца»

3.1 Тема Изоляция (13 часов)

Теория (1 ч.): Упражнения на изоляцию головы, плечевого пояса, грудной клетки, бедер, рук, ног.

Практика (12 ч.): Выполнение упражнений «Круг», «Полукруг» на изоляцию головы, плечевого пояса, грудной клетки, бедер, позиции рук, ног.

3.2. Тема Упражнения на позвоночник (13 часов)

Теория (1 ч.): Наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll ("волна"); contraction, release, high release; tilt, layout.

Практика (12 ч.): Выполнение упражнений на позвоночник.

3.3. Тема Кросс (13 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (12 ч.): Проучивание шага flat step в чистом виде, Flat, step, в plie, Pas chasse, Pas de bourree., Step ball change, Изучение kick.Grand battement на шагах square (шаги на demi –plié по квадрату). Прыжки с одной ноги на ту же ногу(hop).Вращения :повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

3.4. Тема Импровизация (15 часов)

Практика (15 ч.): Использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

IV. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

4.1. Тема Подготовка репертуара (26 часов)

Практика (26 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

4.2. Тема Работа над концертными номерами (26 часов)

Практика (26 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

6-й год обучения

6-й год обучения

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Элементы акробатики (46 часов)

Теория (2 ч.): Стойка на локтях, ходьба на локтях, колесо на локтях, ходьба на мостике.

Практика (44 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Экзерсис у станка (12 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (11 ч.): Relevec demi plie, Demi plié и Grand plié, Battement tendu, jete, frappe, fondu, Rond dejamb erparterreen dehors и endedans, Растяжки, Grand battement jete, перегибы корпуса, прыжки echange, sauté, changement de pieds

2.2. Тема Экзерсис на середине зала (11 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, методика исполнения движений на середине зала.

Практика (10 ч.): Позы классического танца tempslies, па полонезе, па вальсе, Portdebras, танцевальные композиции на середине зала.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

III. Раздел «Основы джаз-танца»

3.1 Тема Разогрев (15 часов)

Теория (1 ч.): Упражнения на изоляцию, упражнения stretch-характера, упражнения на позвоночник.

Практика (14 ч.): Выполнение свинговых упражнений, sundari вперед-назад и из стороны в сторону, твист, шейк, hiplift; shimmi; jellyroll, овладение системой растяжки, упражнение для развития подвижности позвоночника.

3.2. Тема Кросс (11 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (10 ч.): Проучивание трехшагового поворота по прямой и с пируэтом, шага flat step в сочетании с работой плеч, таза, Grand battement с двумя шагами по диагонали. Вращения: пируэты, штопорные вращения, повороты на различных уровнях.

3.3. Тема Импровизация (14 часов)

Практика (14 ч.): Использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

IV. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

4.1. Тема Подготовка репертуара (50 часов)

Практика (50 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

4.2. Работа над концертными номерами (50 часов)

Практика (50 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (2 часа)

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

III этап 7-й год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (14 часов)

Практика (14 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (38 часов)

Теория (2 ч.): Прыжки в упор с высоким углом, выход в стойку из положения сидя, "лягушка", ходьба с опорой на локти в положении "лягушка".

Практика (36 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Экзерсис у станка (26 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (25 ч.): Demi plié и grand plié с ported bras, battement tendu, jete, frappe, fondu, rond de jambe par terre en dehors и en dedans, прыжки: echappe, sauté, changement de pieds, растяжки, grand battement jete.

2.2. Тема Экзерсис на середине зала (26 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, методика исполнения движений на середине зала.

Практика (25 ч.): Sissonne simple, balance, вращение по диагонали, танцевальные этюды на середине.

III. Раздел «Основы афро-джаза»

3.1. Тема Разогрев (18 часов)

Теория (1 ч.): Простые элементы танца в упражнениях на изоляцию, упражнениях stretch-характера, упражнениях на позвоночник.

Практика (17 ч.): Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

3.2. Тема Кросс (18 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (17 ч.): Выполнение танцевальных комбинаций.

3.3. Тема Импровизация (18 часов)

Практика (18 ч.): Использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

IV. Раздел «Основы контемпорари-дэнс»

4.1. Тема Партер (27 часов)

Теория (1 ч.): Вытяжка, стяжка, side balance, спираль, перекаты по полу с выходом на живот, swing ногами.

Практика (26 ч.): Выполнение изученных движений.

4.2. Тема Импровизация (27 часов)

Теория (1 ч.): Разноуровневость в импровизации.

Практика (26 ч.): Выполнение танцевальной композиции на основе изученных движений.

V. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

5.1. Тема Подготовка репертуара (54 часа)

Практика (54 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

5.2. Тема Работа над концертными номерами (53 часа)

Практика (53 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

8-й год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (14 часов)

Практика (14 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (38 часов)

Теория (2 ч.): Прыжки в положении с опорой на локти, перевороты «тик-так» на локтях, переворот «Улитка».

Практика (36 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Экзерсис у станка (26 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (25 ч.): Demi plié и grand pliéс port de bras, battement tendu, dattementjete, rond de jamber par terre en dehors и en dedans с добавлением, port de bras

прыжки: echappe, sauté, changement de pieds, battement frappe, battement fondu, battement developpe крестом, растяжки, grand battement jete, полуповороты на полупальцах.

2.2. Тема Экзерсис на середине зала (26 часов)

Теория (1 ч.): Терминология, методика исполнения движений на середине зала.

Практика (25 ч.): Pasdebourree, sissonne simple, pas balance, pas glissade, pas assemble, вращение по диагонали, танцевальные этюды на середине.

III. Раздел «Основы контемпорари-дэнс»

3.1. Тема Разогрев (36 часов)

Теория (1 ч.): Упражнения на изоляцию, упражнения stretch-характера, упражнения на позвоночник.

Практика (35 ч.): Выполнение упражнений на изоляцию, упражнений stretch-характера, упражнений на позвоночник.

3.2. Тема Кросс (36 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (35 ч.): Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

3.3. Тема Импровизация (36 часов)

Практика (36 ч.): Выполнение танцевальной композиции на основе изученных движений.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

IV. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

4.1. Тема Подготовка репертуара (54 часа)

Практика (54 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

4.2. Тема Работа над концертными номерами (53 часа)

Практика (53 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

9-й год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (20 часов)

Практика (20 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (22 часа)

Теория (2 ч.): На голове с выходом на волну, отклонение корпуса назад с возвратом, ванька-встанька.

Практика (20 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Экзерсис у станка (21 час)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (20 ч.): Комбинация Demi plié и grand plié с port de bras, battement tendu, battement j  te, rond de jambe par terre en de hors si en dedans с добавлением port de bras, прыжки: e  chappe, sauté, changement de pieds, battement frappe, battement fondu, battement developpe и растяжка, grand battement j  te, полуповороты на полупальцах, прыжки: e  chappe, sauté, changement de pieds.

2.2. Тема Экзерсис на середине зала (21 час)

Теория (1 ч.): Терминология, методика исполнения движений на середине зала.

Практика (20 ч.): Port de bras, battement tendu, battement j  te , grand battement j  te, прыжки, вращение по диагонали.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

III. Раздел «Основы бродвей-джаза»

3.1 Тема Разогрев (14 часов)

Теория (1 ч.): Простые элементы танца в упражнениях на изоляцию, упражнениях stretch-характера, упражнениях на позвоночник.

Практика (13 ч.): Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

3.2. Тема Кросс (14 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (13 ч.): Выполнение танцевальных комбинаций в манере исполнения стиля.

3.3. Тема Импровизация (14 часов)

Практика (14 ч.): Использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

IV. Раздел «Основы лирического джаза»

4.1. Тема Разогрев (14 часов)

Теория (1 ч.): Простые элементы танца в упражнениях на изоляцию, упражнениях stretch-характера, упражнениях на позвоночник.

Практика (13 ч.): Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

4.2. Тема Кросс (14 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (13 ч.): Выполнение танцевальных комбинаций в манере исполнения стиля.

4.3. Тема Импровизация (15 часов)

Практика (15 ч.): Использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

V. Раздел «Основы контемпорари-д  нс»

5.1. Тема Разогрев (14 часов)

Теория (1 ч.): Упражнения на изоляцию, упражнения stretch-характера, упражнения на позвоночник манере исполнения стиля.

Практика (13 ч.): Выполнение упражнений на изоляцию, упражнений stretch-характера, упражнений на позвоночник.

5.2. Тема Кросс (14 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (13 ч.): Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

5.3. Тема Импровизация (15 часов)

Практика (15 ч.): Выполнение танцевальной композиции на основе изученных движений.

VI. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

6.1. Тема Подготовка репертуара (54 часа)

Практика (54 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

6.2. Тема Работа над концертными номерами (53 часа)

Практика (53 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

IV этап

10-й год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (20 часов)

Практика (20 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (22 часа)

Теория (2 ч.): Перевертыши вперед и назад, кувырок с прыжка, прыжки на руках.

Практика (20 ч.): Выполнение акробатических упражнений.

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Экзерсис у станка (21 час)

Теория (1 ч.): Терминология, освоение техники исполнения движений у станка.

Практика (20 ч.): Комбинация Demi plieи grand plié с port de bras, battement tendu, battement jete, rond de jambe par terre en dehors и en dedans с добавлением port de bras, прыжки: echange, sauté, changement de pieds, battement frappe, battement fondu, battement developpe и растяжка, grand battement jete, полуповороты на полупальцах, прыжки: echange, sauté, changement de pieds.

2.2. Тема Экзерсис на середине зала (21 час)

Теория (1 ч.): Терминология, методика исполнения движений на середине зала.

Практика (20 ч.): Port de bras, battement tendu, battement jete, grand battement jete, прыжки, вращение поддиагонали.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

III. Раздел «Основы контемпорари-дэнс»

3.1. Тема Разогрев (14 часов)

Теория (1 ч.): Упражнения на изоляцию, упражнения stretch-характера, упражнения на позвоночнике манере исполнения стиля.

Практика (13 ч.): Выполнение упражнений на изоляцию, упражнений stretch-характера, упражнений на позвоночник.

3.2. Тема Кросс (14 часов)

Теория (1 ч.): Комбинации шагов, вращений и прыжков.

Практика (13 ч.): Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

3.3. Тема Импровизация (14 часов)

Практика (14 ч.): Выполнение танцевальной композиции на основе изученных движений.

IV. Раздел «Партнеринг»

4.1. Тема Основы партнеринга (21 час)

Теория (1 ч.): Использование тела партнера как точку опоры, нахождение общего центра между партнерами, формы взаимодействия.

Практика (20 ч.): Работа с весом и центром тяжести, создание импульсов, поддержка и перенос веса партнера.

4.2. Тема Контактная импровизация (22 часа)

Практика (22 часа): Выполнение упражнений по контактной импровизации, выполнение танцевальной композиции на основе изученных движений.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

V. Раздел «Актерское мастерство в танце»

5.1. Тема Элементы техники актерского мастерства в танце (15 часов)

Теория (1 ч.): Эмоциональная память, память физических действий, темпоритм действия, оценка и отношение, освобождение мышц, общение.

Практика (14 ч.): Тренинговый комплекс актерских упражнений.

5.2. Тема Решение актерских задач в танце (28 часов)

Теория (1 ч.): пути создания сценического образа в танце.

Практика (27 ч.): Использование этюда с одной и той же событийно-действенной основой в различных жанрах (фарс, лирическая комедия, трагедия, фантасмагория, вестерн и т.д.).

VI. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

6.1. Тема Подготовка репертуара (54 часа)

Практика (54 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

6.2. Тема Работа над концертными номерами (53 часа)

Практика (53 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

11-й год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Акробатика»

1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (10 часов)

Практика (10 ч.): Выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

1.2. Тема Элементы акробатики (17 часов)

Практика (17 ч.): Выполнение акробатических упражнений: заплеталовки, вращение на голове, стойка на руке, кузнечик.

II. Раздел «Основы классического танца»

2.1. Тема Экзерсис у станка (27 часов)

Практика (27 ч.). Комбинация *demi plié* и *grand plié* с *portdebras*, *battement tendu*, *battement jete* в малых позах, *battement fondu plié releve* на 45% и 90% в малых и больших позах, *pti battement surle cou-de-pied* с *plié releve* на всей стопе и на полупальцах, *rond de jamb* *erentl*, *air* заканчивая на *demiplié*, *relevelans battement developpe* с подъемом на полупальцы и *demiplié*, *grand battement jete* с окончанием на носок, *portdebras* назад с растяжкой, полный поворот на двух ногах с переменной ног на вытянутых ногах и в *demiplié*.

2.2. Тема Экзерсис на середине зала (27 часов)

Практика (27 ч.): Temples с перегибом корпуса, portdebras на середине зала, pasjete, passissonnefermee, вращение по диагонали, овладение сложными комбинациями на середине.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

III. Раздел «Контемпорари-дэнс»

3.1. Тема Техника Грэм (27 часов)

Теория (1 ч.): Работа с полом, и движения с использованием брюшных и тазовых сокращений, освобождение, падения и подъемы.

Практика (26 ч.): Выполнение танцевальных движений в технике Грэм.

3.2. Тема Техника Лимон (27 часов)

Теория (1 ч.): Использование движения дыхания через тело, "тяжелой энергии" в теле и чувства веса, перенос веса между частями тела для создания плавного текучего перехода из одного положения тела в другое.

Практика (26 ч.): Выполнение танцевальных движений в технике Лимон.

IV. Раздел «Композиция танца»

4.1. Тема Драматургия (40 часов)

Теория(1 ч.): Сюжет, экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка.

Практика (39 ч.): Применение законов драматургии в танцевальных этюдах.

4.2. Тема Сочинительство (37 часов)

Теория (1 ч.): Расположение и перемещение танцующих по сценической площадке.

Практика (36 ч.): Выполнение танцевальных фигур и форм их передвижения по сцене (круги, эллипсы, параллельные линии, диагонали, квадраты, треугольники, спирали и т.д.).

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

V. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

5.1. Тема Подготовка репертуара (54 часа)

Практика (54 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

5.2. Тема Работа над концертными номерами (53 часа)

Практика (53 ч.): Репетиции.

Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Класс-концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

12-й год обучения

Вводное занятие (1 час)

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Основные виды деятельности в объединении. Знакомство с обучающимися.

I. Раздел «Основы классического танца»

1.1. Тема Экзерсис у станка (27 часов)

Практика (27 ч.): Исполнение полуповоротов на одной ноге (другая на surlecou-de-pied), battement fondu с полуповоротами, battement soutenu на 90 анфас, grand rond de jambe en dehors и en dedans на целой стопе, в demi plie, на полупальцах, battement developpe из позы в позу, grand rond de jambe en dehors и en dedans, grand battement jete с подъемом на полупальцы.

1.2. Тема Экзерсис на середине зала (26 часов)

Практика (26 ч.): Пирюэты en dehors и en dedans с 5, 2, 1 позиции, пирюэт en dedans с шага купе по диагонали, тур шене, классические комбинации.

Воспитательное мероприятие №1 (1 час)

II. Раздел «Контемпорари-дэнс»

2.1. Тема Техника Хамфри-Вейдман (27 часов)

Теория (1 ч.): Техника танца модерн, основанная на теории и действии падения и восстановления.

Практика (26 ч.): Выполнение танцевальных движений в технике Хамфри-Вейдман.

2.2. Тема Техника Хортон (27 часов)

Теория (1 ч.): Расширение диапазона движений и развитие выразительных возможностей любого тела, использование комплексной системы упражнений для всех частей тела.

Практика (26 ч.): Выполнение танцевальных движений в технике Хортон.

2.3. Тема Техника Каннингхем (27 часов)

Теория (1 ч.): Идея собственного тела "линии энергии" позволяющей создавать легкие и естественные движения.

Практика (26 ч.): Выполнение танцевальных движений в технике Каннингхем.

III. Раздел «Композиция танца»

3.1. Тема Рисунок танца (36 часов)

Теория (1 ч.): Принцип контраста, выражение в рисунке темпа музыкального произведения, многослойность, уровни.

Практика (35 ч.): Выполнение танцевальных фигур и форм их передвижения по рисунку танца.

3.2. Тема Сочинительство (42 часа)

Теория (1 ч.): Миниатюра, малая форма, крупная форма.

Практика (41 ч.): Выполнение танцевальных композиций на основе изученного материала.

Воспитательное мероприятие №2 (1 час)

IV. Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

4.1. Тема Подготовка репертуара (54 часа)

Практика (54 ч.): Просмотр видеозаписей танцев и обсуждение, разучивание и выстраивание в законченную форму танцевальных композиций на основе изученных танцевальных движений.

4.2. Тема Работа над концертными номерами (53 часа)

Практика (53 ч.): Репетиции.

Итоговая аттестация (1 час)

Практика (1 ч.): Отчётный концерт.

Воспитательное мероприятие №3 (1 час)

К концу базового уровня обучающиеся будут:

Предметные результаты:

- знают основные стили современных танцев;
- владеют навыками свободной импровизации;
- имеют представление о здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- развита творческая индивидуальность обучающихся;
- развита физическая выносливость и сила, сила духа;
- умеют передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

Личностные результаты:

- воспитано ценностное отношение к отечественной истории и культуре, художественный вкус и способность эстетического восприятия жизни.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: зал площадью из расчета 3 - 4 м² на одного обучающегося;
- наличие подсобных помещений: 1 раздевалка;
- перечень оборудования зала для хореографии: зеркала, станки, гимнастические скамейки;
- перечень технических средств обучения: компьютер, музыкальный центр, DVD-

проигрыватель;

– перечень технических средств: мягкие коврики для каждого обучающегося, скакалки, гимнастические палки;

– требования к специальной одежде обучающихся: одежда для занятий хореографией: гимнастический купальник, лосины, юбка, джазовки.

Информационно-методическое обеспечение.

Для реализации программы используются следующие методические учебные пособия:

- методическое пособие на тему «Джаз-модерн» (Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих.-М.: Лань, Планета музыки, 2011);

- методическое пособие на тему «Растяжка» (Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.);

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в хореографическом коллективе с детьми не менее года, образование – не ниже средне - профессионального, профильное или педагогическое.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

– входной контроль (сентябрь-октябрь)

Форма проведения: наблюдение.

– текущий контроль (в течение всего учебного года).

Форма проведения: наблюдение.

- промежуточный контроль (апрель-май)

Форма проведения: класс-концерт

– итоговый контроль (апрель-май).

Форма проведения: отчётный концерт.

Фонд оценочных материалов располагают в конце программы

6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность реализации программы будет оцениваться согласно заявленным результатам (предметным, метапредметным и личностным).

В рамках каждого планируемого результата (предметного, метапредметного и личностного) сформулированы следующие измеряемые критерии:

Результаты освоения стартового уровня программы		
Предметный результат : - будут знать основные элементы классического танца и упражнения акробатики; - использовать основные понятия и танцевальные движения джаз-танца и основ импровизации.	Метапредметный результат: - способны выполнять упражнения на укрепление мышц и выносливость; - способны выполнять простейшие танцевальные движения джаз-танца.	Личностный результат: - коммуникабельны.
1. Знает как называются и как выполняются основные элементы классического танца и упражнения акробатики.	1. Правильно выполняет упражнения на укрепление мышц и выносливость.	1. самостоятельно организует и управляет своей деятельностью; контролирует и корректирует её

2. Знает как называются и как выполняются основные движения джаз-танца, умеет свободно подстраиваться под музыку разного характера.	2. Правильно выполняет простейшие танцевальные движения джаз-танца.	2. эффективно применяет на практике навыки сотрудничества
		3. самостоятельно решает учебные проблемы, правильно работает с информацией, используя логические операции

Результаты освоения базового уровня программы		
Предметный результат : - знают основные стили современных танцев; - владеют навыками свободной импровизации; - имеют представление о здоровом образе жизни.	Метапредметный результат: - развита творческая индивидуальность обучающихся; - развита физическая выносливость и сила, сила духа; - умеют передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.	Личностный результат: - воспитано ценностное отношение к отечественной истории и культуре, художественный вкус и способность эстетического восприятия жизни.
1. Знает как называются и умеет различать стили современных танцев	1. Умеет выбирать поведение в соответствии с новыми условиями, переносить имеющиеся умения и навыки в новые виды деятельности, ранее неизвестные	1. Имеет моральные суждения о нравственных поступках, соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества личности (доброта, взаимовыручка, уважение, дисциплина).
2. Умеет сочинять хореографические композиции на любую заданную тему без предварительной подготовки	2. Создают собственные хореографические постановки, выполняют задания по образцу	2. Создает индивидуальную траекторию развития своего творческого потенциала.
3. Не имеет вредных привычек	3. Способен к продолжительному выполнению какой-либо хореографической работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.	

По каждому результату в соответствующей ведомости по аттестации выставляется уровень (высокий, средний, низкий).

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Зарипов Р. Драматургия и композиция танца. Учебно-справочное пособие/ Р.Зарипов, Е.Валяева. – Санкт-Петербург: Лань,2015. – 768с.

2. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Уч.Пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ/ Л.Д. Ивлева. - Челябинск:ЧГАКИ, 2006. – 215с.
3. Каминофф,Л. Анатомия йоги/Л.Каминофф,Э.Мэтьюз; пер.с англ. С.Э.Борич.-4-е изд.-Минск:Попурри,2017.-320с.
4. Никитин В.Ю. Модерн – джаз –танец. Продолжение / В.Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2001. – 356с.
5. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж.-М.:Век информации,2018.- 260 с.
6. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии/ А.Цорн. – Санкт-Петербург: Лань, 2011. – 544с.
7. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб.особие/Л.Д.Ивлева; авт.предисл.В.Е.Триодин; Челяб.гос.ин-т культуры.-Челябинск:ЧГИК,2017.-81с.
8. Джозеф С.Хавилер Тело танцора:Медицинский взглядна танцы и тренировки.Издательство «Новое слово» 2004.

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих.- М.: Лань, Планета музыки, 2011.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.
3. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Пер. с англ. Борич С.Э.- Мн.: «Попурри», 2008.

Электронные ресурсы:

1. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
2. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
3. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
4. Материалы с сайта для хореографов <https://dancehelp.ru/>

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Задания разработаны в соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Импульс души» и выбранными видами контроля.

1. Сентябрь-октябрь – **входящий/текущий контроль.**

Форма демонстрации: наблюдение.

Форма фиксации: аналитическая справка.

Описание задания для контроля: В процессе выполнения заданий педагог наблюдает за обучающимися и заносит сведения в таблицу, данные которой анализируются ежегодно для отслеживания личностного роста каждого обучающегося и проработки дифференцированной работы.

Таблица наблюдений индивидуального развития обучающихся

Ф.И.О.	Выворотность ног	Музыкальный слух	Балетный шаг	Прыжок	Примечание

Ключ к таблице

Оценка в баллах	Оптимальный (3 балла)	Допустимый (2 балла)	Критический (1 балл)
Выворотность	имеет природную выворотность ног;	легко стоит в 1 полувыворотной позиции	не до конца выпрямляет («не выключает») колени в 1 полувыворотной позиции;
Музыкальный слух	безошибочно повторяет сложный ритмический рисунок	безошибочно повторяет 4 ритмических рисунка	неуверенно повторяет ритмический рисунок, допускает ошибки.
Балетный шаг	балетный шаг выше 90 градусов	балетный шаг 70 – 80 градусов	балетный шаг ниже 50 градусов
Прыжок	легкий, высокий прыжок с приземлением на полупальцы	прыжок с приземлением на полупальцы	прыжок низкий, тяжелый с приземлением на всю стопу.

2. Апрель - май – **промежуточный контроль.**

Форма демонстрации: класс-концерт

Форма фиксации: выдочность по аттестации.

Описание задания для контроля: Класс-концерт – это форма промежуточного контроля уровня освоенности теоретических и практических умений и навыков обучающихся за годовой период обучения. Проводится в два этапа: 1 этап – проверка теоретических знаний, 2 этап – демонстрация уровня владения практическими умениями.

Время проведения – 2, 45 минут

Участники: Обучающиеся студии современного танца «Импульс души».

Для проверки теоретических знаний перед класс-концертом обучающиеся проходят тестирование. В помощь обучающимся в данной разработке дается словарь терминов, обязательных для освоения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Стартовый уровень обучения

Экзерсис на середине зала

1. Поклон.
2. Разновидности характерной ходьбы.
3. Знание различных видов беговых (галоп, подскоки, полька).
4. Партерная гимнастика (осанка, бабочка, лягушка, мост, шпагаты).
5. Этюды, выученные за учебный год.

К концу первой ступени развития обучающиеся уже могут артистично двигаться, исполнять хореографические этюды, различать особенности музыкального ритма, свободно владеют корпусом, движениями рук, повышается культура выразительного исполнения танцев.

Базовый уровень обучения

Контактная импровизация

1. Активное передвижение исполнителей в пространстве.
2. Изолированные движения различных частей тела.
3. Ритмически сложные и синкопированные движения.
4. Современная пластика и ритмика.
5. Этюды, выученные за год.

6. Общий поклон.

Словарь терминов и вопросов для 1 и 2 этапа обучения

1. Хореография- это танцевальное
2. Классический танец в переводе с латинского означает: образцовый
3. Сколько позиций рук в классическом танце: 3
4. Releve (релеве) в классическом танце это: полупальцы
5. Одним из современных уличных танцев является: хип-хоп
6. Что является опорой для танцовщика: станок
7. «Мостик», «свечка». «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к :
акробатике
8. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене: 8
9. Богиня танца: Терпсихора
10. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает: маленькое приседание.
11. Preparation (препарасьен) это: подготовительное упражнение перед началом движения.
12. Dip (дип) - это основное упражнение: contemporary (контэмпорари)
13. Hip – hop (хип – хоп) культура зарождалась: в Америке
14. Swing (свинг) для танца contemporary (контэмпорари) означает: раскачивание
15. Координация – это: согласованная работа рук, ног, головы, корпуса
16. Сколько форм port de bras (пор де брас) существует в классическом танце: 6.
17. Streh (стрейч) – это: растяжка

Ключ к тестированию 1-2 этапа обучения

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 год обучения: | высокий 10 |
| | средний 7-9 |
| | низкий 4-6 |
| 2 год обучения: | высокий 10 |
| | средний 7-9 |
| | низкий 4-6 |
| 3 год обучения: | высокий 12 |
| | средний 9-11 |
| | низкий 5-8 |
| 4 год обучения: | высокий 15 |
| | средний 14-16 |
| | низкий 8-11 |
| 5 год обучения: | высокий 17 |
| | средний 14-16 |
| | низкий 12-13 |
| 6 год обучения: | высокий 17 |
| | средний 14-16 |
| | низкий 12-13 |

Словарь терминов для 3 и 4 этапа обучения:

ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене. BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battementdeveloppé движение, «рабочая» нога из открытого положения через passé опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение surlecou_de_pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и

«рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн_джазтанце используется также форма *fondus* из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *surlecoudepié* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 900 вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRÉ [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через *passé* из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] — отличается от *battementtendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

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

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

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] — наклон торсом вперед ниже 900, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диипконтракшн] — 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 исполняться как с *demi plié*, так и на вытянутых ногах.

DEMI PLIÉ [деми_плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола. DEMI ROND [демиронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону. DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (*a la seconde*), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или нару_жу.

EPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается *epaulementcroisé* (закрытый) и *epaulementefface* (стертый, открытый).

FLAT BACK [флэтбэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэтстэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

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

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо_влево или вперед_назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 900 и выше вперед, назад или в сторону. GRAND JETE [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

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

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг_подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэкнайф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо_влево (синоним — шейк пелвиса.) JERK POSITION [джерк_позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу. JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 450 или 900 через вынимание приемом *développé*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOW BACK [лоубэк] — округление позвоночника в пояснично_грудном отделе.

PAS BALANCEr [па балансе] — па, состоящее из комбинации *tombé* и *pasdebourrée*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед_назад.

PAS CHASSEr [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURRErE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demiplié*. Синоним *steppasdebourrée*. В модерн-джаз танце во время *pasdebourrée* положение *surlecoudepied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demiplié* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passéparterre*), либо на 450 или 90.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *endehors* или *endedans*, вторая нога в положении *surlecou_de_pied*.

PLIE RELEVÉ [плиерелеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

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

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS_POSITION [пресс_позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе. RELEVE[релеве] — подъем на полупальцы.

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 терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

RONDE DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамбанлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45 или 90.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTEг [сиссонуверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад— в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним steppadebourée).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо_влево и вперед_назад.

SUR LE COU DE PIED [сюрлеку_де_пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

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 demiplié.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAINES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн_джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demiplié.

Ключ тестирования для 3-4 этапа обучения

7 год обучения: высокий 40-70

средний 30-39

низкий 20-29

8 год обучения: высокий 45-70

средний 35-44

низкий 25-34

9 год обучения: высокий 55-70

средний 45-54

низкий 35-44

10 год обучения: высокий 55-70

средний 45-54
 низкий 35-44
 11 год обучения: высокий 62-70
 средний 55-61
 низкий 40-54
 12 год обучения: высокий 62-70
 средний 55-61
 низкий 40-54

Репертуарный план

I этап (ритмика, эстрадный танец)	Божья коровка
	Гимнастика
II этап (эстрадный танец джаз модерн)	«Часики»
	«Царевны»
	«В суете»
	«Где-то за радугой»
	«Там где горят огоньки»
	«Будь добрым»
III этап (Эстрадный танец, джаз-модерн, контемпорари)	«В страну нельзя»
	«Территория игры»
	«Нерассказанная история»
	«В след за ветром»
	«Тропы»
	«Летать»
	«Одно и тоже»
	«Девочка моя»
	«Военный»
IV этап (Эстрадный танец, джаз, контемпорари, джаз-модерн)	«Между строк»
	«Не повернуть время в спять»
	«Это Я»
	«Семеро одного не ждут»
	«Искушение»
	«В прошлом»
	«Страницы страниц»
	«В потоке»
	«Портомой»
	«Я знаю кто я есть»
	«На краю»
	«Бесконечность»
	Переплетение»
	«Солнечный день»
	«Сквозь туманы»
	«Три сестры»
	«Портомой»