Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств» с. Кунашак Кунашакского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

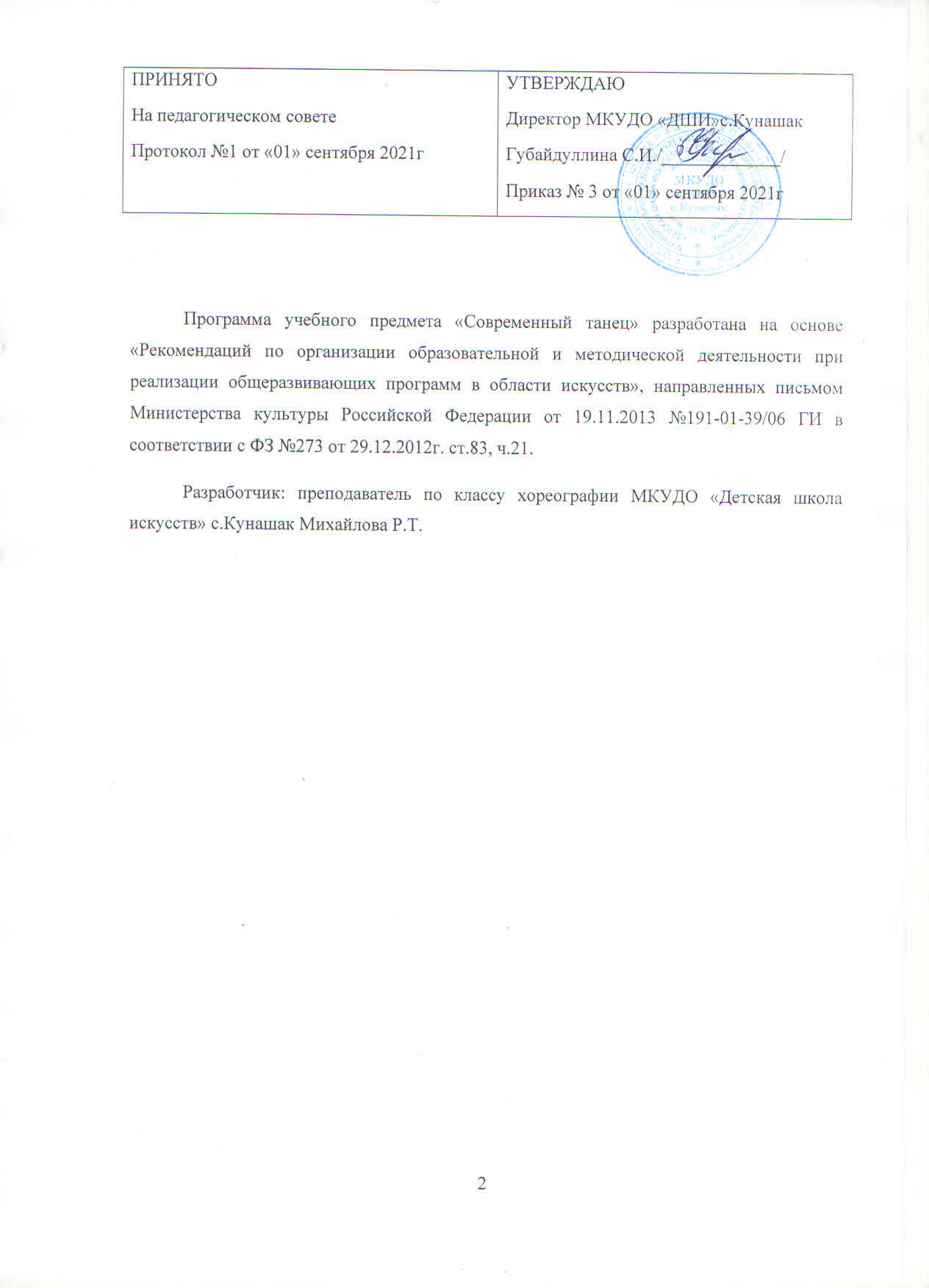
**«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

(7-летний срок обучения)

с. Кунашак 2021г.

****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка…………………………………………………………………….. | 4 |
| 1. Содержание учебного предмета.……………………………………………………...... | 7 |
| 1. Требования к уровню подготовки обучающихся…………………………………..... | 11 |
| 1. Формы и методы контроля, система оценок…………………………………………. | 12 |
| 1. Методическое обеспечение учебного процесса……………………………………... | 13 |
| Список литературы…………………………………………………………………………. | 14 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Современный танец** – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время.

Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

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

**Актуальность** данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся наподобного рода развивающие программы художественной направленности.

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

В процессе занятий 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 является одним из основных предметов хореографического отделения ДШИ, он 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 стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

**Новизна программы** состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, streetjazz, flashdance, hip-hop.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джазмодерн, contemporary, хип-хоп, floortechnique/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 учащегося.

Программа учебного предмета «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.

**Цели и задачи программы**

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

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

**Развивающие:** − раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

− содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

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

**Воспитательные:** − привить интерес к танцевальному творчеству;

− воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

− воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

− приобщить к здоровому образу жизни;

− способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

**I. Организационно-педагогические основы обучения**

**Формы и режим занятий**

Учебно-тематический план программы рассчитан на 35 учебные недели c 1 cентября по 31мая включением вне плана часов на проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации. Продолжительность занятия – 40 минут.

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

Группа может делиться на подгруппы:

− мальчиков и девочек, в зависимости от педагогической задачи;

− в зависимости от специфики концертного номера или спектакля формируются разновозрастные подгруппы;

− кроме того, подгруппы формируются и по количеству участников, необходимых для данного конкретного номера.

В соответствии с технологическим регламентом, наполняемость групп 1 и 2 года обучения составляет 12-15 человек, 3 и последующих лет обучения – 10 человек.

**Формы занятий**:

• учебное занятие

• класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)

• репетиция • выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах)

• творческая мастерская

• занятие-игра

• самостоятельная работа

• тренинг

• посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

**Методы обучения**

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

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

− метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

− методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);

− методы передачи учебной информации посредством практических действий.

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

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

***Методы эмоционального восприятия.***

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

**Предметные результаты:**

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

• основные стили современной хореографии;

• специальную терминологию;

• основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;

• принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.иметь представление:

• об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;

• о тенденциях развития современного танца.

**Обучающиеся будут уметь:**

• исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).

• владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;

• выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;

• определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально двигательный образ;

• создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;

• отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;

• творчески реализовать поставленную задачу;

• владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;

• владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;

• владеть навыками сценической практики.

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.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Структура урока Урок современного танца состоит из следующих этапов:

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

**2. Isolation:** (изолированные движения какой-либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

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

**4. Уровни:** Задачи уровней во время уроков многообразны.

Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно).

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

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

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

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

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

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**Учебно-тематический план и содержание программа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Наименование раздела, темы | Общий объем времени  (в часах) |
| **Урок** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | |
| 1.1 | Истоки и история развития эстрадного танца. | 2 |
| 1.2 | Знакомство с основными положениями и позициями ног, рук | 2 |
| 1.3 | Знакомство с контракцией и релакцией. | 2 |
| **Раздел 2. Основная часть** | | |
| 2.1 | Разогрев (разучивание разминки на середине зала) | 3 |
| 2.2 | Движения на полу (par terre) | 3 |
| 2.3 | Экзерсис на полу и одновременно у станка | 3 |
| 2.4 | Пластика рук, шеи, корпуса и всего тела | 3 |
| 2.5 | Работа над комбинациями у станка | 3 |
| **Раздел 3. Заключительная часть.** | | |
| 3.1 | Вращения на середине и по диагонали | 2 |
| 3.2 | Комбинации на растяжку | 2 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации на проученном материале | 3 |
| 3.4 | Изоляция | 3 |
| 3.5 | Импровизация | 4 |
|  | **Итого:** | **35** |

**Второй год обучения (2 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Общий объем времени**  **(в часах)** |
| **Урок** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | |
| 1.1 | Знакомства с направлениями и стилями современного танца | 2 |
| 1.2 | Знакомство с направлением модерн танец | 2 |
| 1.3 | Виды движений | 3 |
| **Раздел 2. Основная часть** | | |
| 2.1 | Экзерсис на середине зала в стиле джаз танца | 3 |
| 2.2 | Движения на полу (par terre) | 3 |
| 2.3 | Движения головы | 3 |
| 2.4 | Пелвис | 3 |
| 2.5 | Комбинации на середине класса | 3 |
| **Раздел 3. Заключительная часть.** | | |
| 3.1 | Вращения на середине и по диагонали | 2 |
| 3.2 | Комбинации на растяжку | 2 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации на проученном материале | 3 |
| 3.4 | Изоляция | 3 |
| 3.5 | Импровизация | 3 |
|  | **Итого:** | **35** |

**Третий год обучения (3 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Общий объем времени**  **(в часах)** |
| **Урок** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | |
| 1.1 | Методика при выполнении движений | 2 |
| 1.2 | Исполнительные средства выразительности танца | 2 |
| 1.3 | Танцевальные комбинации. | 3 |
| **Раздел 2. Основная часть** | | |
| 2.1 | Экзерсис на середине зала в стиле джаз-модерн | 3 |
| 2.2 | Движения на полу (par terre) | 3 |
| 2.3 | Экзерсис у станка | 3 |
| 2.4 | Кросс по диагонали и по прямой линии | 3 |
| 2.5 | Комбинации на середине класса | 3 |
| **Раздел 3. Заключительная часть.** | | |
| 3.1 | Вращения на середине и по диагонали | 2 |
| 3.2 | Комбинации на растяжку | 2 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации на проученном материале | 3 |
| 3.4 | Изоляция | 3 |
| 3.5 | Импровизация | 3 |
|  | **Итого:** | **35** |

**Четвертый год обучения (4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Общий объем времени**  **(в часах)** |
| **Урок** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | |
| 1.1 | Основные принципы модерн-джаз танца | 2 |
| 1.2 | Поза коллапса | 2 |
| 1.3 | Изоляция и полицентрия | 2 |
| **Раздел 2. Основная часть** | | |
| 2.1 | Разогрев | 2 |
| 2.2 | Изоляция | 2 |
| 2.3 | Экзерсис у станка | 3 |
| 2.4 | Кросс по диагонали и по прямой линии | 3 |
| 2.5 | Комбинации на середине класса | 4 |
| **Раздел 3. Заключительная часть.** | | |
| 3.1 | Вращения на середине и по диагонали | 3 |
| 3.2 | Комбинации на растяжку | 3 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации на проученном материале | 3 |
| 3.4 | Уровни | 3 |
| 3.5 | Кросс. Передвижение в пространстве | 3 |
|  | **Итого:** | **35** |

**Пятый год обучения (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Общий объем времени**  **(в часах)** |
| **Урок** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | |
| 1.1 | Основные принципы модерн-джаз танца | 2 |
| 1.2 | Полиритмия | 2 |
| 1.3 | Упражнения для позвоночника | 2 |
| **Раздел 2. Основная часть** | | |
| 2.1 | Разогрев | 3 |
| 2.2 | Изоляция | 2 |
| 2.3 | Экзерсис у станка | 3 |
| 2.4 | Кросс по диагонали и по прямой линии | 3 |
| 2.5 | Комбинации на середине класса | 3 |
| **Раздел 3. Заключительная часть.** | | |
| 3.1 | Вращения на середине и по диагонали | 3 |
| 3.2 | Усложненная комбинация на растяжку | 3 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации на проученном материале | 3 |
| 3.4 | Уровни | 3 |
| 3.5 | Кросс. Передвижение в пространстве | 3 |
|  | **Итого:** | **35** |

**Шестой год обучения (6 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Общий объем времени**  **(в часах)** |
| **Урок** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | |
| 1.1 | Основные принципы модерн-джаз танца | 2 |
| 1.2 | Координация | 2 |
| 1.3 | Импульс и управление | 2 |
| **Раздел 2. Основная часть** | | |
| 2.1 | Разогрев | 2 |
| 2.2 | Изоляция | 2 |
| 2.3 | Экзерсис у станка | 3 |
| 2.4 | Кросс по диагонали и по прямой линии | 3 |
| 2.5 | Комбинации на середине класса | 3 |
| **Раздел 3. Заключительная часть.** | | |
| 3.1 | Вращения на середине и по диагонали | 3 |
| 3.2 | Усложненная комбинация на растяжку | 3 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации на проученном материале | 4 |
| 3.4 | Уровни | 3 |
| 3.5 | Кросс. Передвижение в пространстве | 3 |
|  | **Итого:** | **35** |

**Седьмой год обучения (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Общий объем времени**  **(в часах)** |
| **Урок** |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | |
| 1.1 | Основные принципы модерн-джаз танца | 2 |
| 1.2 | Contraction и release | 2 |
| 1.3 | Импульс и управление | 2 |
| **Раздел 2. Основная часть** | | |
| 2.1 | Разогрев | 2 |
| 2.2 | Изоляция | 2 |
| 2.3 | Экзерсис у станка | 2 |
| 2.4 | Кросс по диагонали и по прямой линии | 3 |
| 2.5 | Комбинации на середине класса | 3 |
| **Раздел 3. Заключительная часть.** | | |
| 3.1 | Вращения на середине и по диагонали | 3 |
| 3.2 | Усложненная комбинация на растяжку | 4 |
| 3.3 | Танцевальные комбинации на проученном материале | 4 |
| 3.4 | Уровни | 3 |
| 3.5 | Кросс. Передвижение в пространстве | 3 |
|  | **Итого:** | **35** |

**III. Содержание учебного предмета**

**Первый год обучения.**

**(1 класс)**

На первом году обучения идет первоначальное ознакомление с современным танцем, его основными понятиями, а также изучение основных позиций и положений рук, корпуса. Одной из главных задач является научить учащихся работать новыми мышцами в ходе изучения танцевальных движений.

**I четверть**

1. Истоки и история развития эстрадного танца. Его основные стили и направления (беседа, просмотр видеоматериалов).

2. Разогрев (разучивание разминки на середине зала)

3. Изучение движений на полу (par terre)

* Знакомство с контракцией и релакцией.

- Контракция (собирание мышц).

- Релакция (растяжение мышц).

* Упражнения для развития тазобедренного сустава
* Упражнения для позвоночника
* Упражнения на развитие шага, выворотности
* Упражнения на силу брюшного пресса
* Упражнения на развитие гибкости и координации тела
* Упражнения на коленях

4.Знакомство с основными положениями и позициями ног, рук

**II четверть**

1. Изучение экзерсиса на полу и одновременно у станка (простые формы, т.е. с минимальным использованием дополнительных движений к основному)
   * Demi и grand plie
   * Battement tendu
   * Battement tendu jette
   * Rond de jamb par terre
   * Rond de jamb en lair
   * Battement developpe
   * Grand battement jette
2. Изучается пластика рук, шеи, корпуса и всего тела.
3. Разученные движения в 1-ой четверти повторяются и закрепляются

**Ш четверть.**

* 1. Комбинации на разогрев.

(Задача этого урока - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа - это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.)

2. Работа над комбинациями у станка (комбинации усложняются различными волнами, переходами, положениями корпуса и т.д.)

3. Работа над прыжками.

4. Изучение «кросса» (передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки). Этот раздел урока развивает танцевальность).

5. Разучивание вращения на середине и по диагонали.

6. Комбинации на растяжку.

7. Танцевальные комбинации на проученном материале.

8. Изоляция

(Более насыщена упражнениями, происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Изоляции подвергаются все центры от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, далее идет соединение одного центра в простейших комбинациях: крест, квадрат, круг, полукруг, следующий этап соединения в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения действительно были изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Это, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны).

9. Импровизация.

10. Работа над этюдом и пластикой.

**IV четверть.**

Все знания, полученные за год, закрепляются.

Партер, разминка на середине зала, экзерсис у станка, движения по диагонали, этюд, пластика. Добиваемся от учащихся свободного исполнения элементов у станка, по диагонали и этюда.

**Второй год обучения.**

**(2 класс)**

На втором году изучения задачей педагога является познакомить учащихся с направлениями и стилями современного танца (модерн, джаз, уличные танцы и т.д.) Уметь их различать друг от друга.

**I четверть.**

1. Разогрев.

2. Изоляция.

3. Экзерсис у станка.

4. Знакомство с направлением модерн танец. Разучивание танцевальной комбинации.

**II четверть.**

1. Отрабатывание проученного материала 1-ой четверти.
2. Разучивание экзерсис на середине зала в стиле джаз танца.
3. Изоляция
4. Кросс (шаги, прыжки, вращения)
5. Знакомство с направлением джаз танец. Разучивание танцевальной комбинации.

**III четверть.**

1. Продолжается работа над проученным материалом (с каждым разом проученные движения усложняются комбинациями).
2. Изучение акробатических элементов (стойка на руках, перевороты и т.д.)
3. Изучение комбинаций на середине класса.
4. Изучение кросса по диагонали и по прямой линии.
5. Исполнение импровизации.
6. Знакомство с направлением уличных танцев. Разучивание танцевальной комбинации.

**IV четверть.**

1. Отрабатываются все комбинации, движения.
2. Повторение и отрабатывание пройденных стилей танца: модерн, джаз, уличный танец.
3. Работа над этюдами.

**Третий год обучения.**

**(3 класс)**

**I четверть.**

В целом требования совпадают с предыдущим классом, но с учетом усложнения программы продолжается работа над выработкой правильности чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности.

Больше внимания уделяется развитию устойчивости, силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитию различных мышц тела в исполнении одного движения.

Необходимо начать работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и разразвитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

**II четверть**

Упражнения у станка:

Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.

Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.

Batman tendus вперед, в сторону, назад.

Batman tendus jete по всем направлениям.

Batman tendus jete в комбинациях с plie с releve.

Rond de jambe par terre an dehor и an dedane.

**III четверть.**

Упражнения на середине зала:

Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.

Паховые и боковые растяжки.

Flat back в сторону.

Flat back вперед в сочетании с работой рук.

Подготовка к пируэтам.

Кросс:

Проучивание шага flat step в чистом виде.

Flat step в plie.

Temps sauté.

Temps sauté по точкам.

Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

В первом полугодии зачет по пройденному и освоенному материалу.

**IV четверть.**

Пелвис (бедра)

Виды движений:

* движение вперед-назад,
* движение из стороны в сторону,
* hip lift – подъем бедра вверх,
* shimmy,
* jelly roll.

Комбинации:

* Крест
* Квадрат
* Полукруги
* Круги
* Диагональный крест
* «Восьмерка
* Полукруг одним бедром

**Четвертый год обучения.**

**(4 класс)**

**I четверть.**

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся остаются в основном прежними, как и в предыдущих классах, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, воспитанием более свободного владения корпусом, движением головы и рук, грудной клетки и тазового пояса, укрепления устойчивости в поворотах, освоение более сложных танцевальных элементов.

1.Полиритмия

2.Упражнения для позвоночника

* Наклоны торса
* Твист торса
* Спирали
* Body roll («волны»)
* Contraction, release, high release
* Tilt
* Наклоны торса

**II четверть.**

1. Отрабатывание проученного материала 1-ой четверти.

2. Разучивание экзерсис на середине зала в стиле джаз танца.

3.Изоляция

4.Кросс (шаги, прыжки, вращения)

5.Знакомство с направлением джаз танец. Разучивание танцевальной комбинации.

**III четверть.**

1. Упражнения у станка

* Grand batman jete по всем направлениям через developpes
* Арабески
* 1 port de bras.
* 2 port de bras.
* 3 port de bras.

2. Упражнение на середине зала.

* Разминочная часть урока (партер)
* Позиции рук 5,6,7 джаз позиции
* Упражнения свингового характера
* Упражнения для расслабления позвоночника

**IV четверть**

1.Овладение системой растяжки stretch.

2.Комбинации.

**Пятый год обучения.**

**(5 класс)**

Работа над пластичностью и выразительностью движений, а также их активностью и точностью координации при исполнении поз и туров, над точностью и чистотой исполнения пройденных движений.

Освоение техники поворотов, создание танцевальных комбинаций на готовый музыкальный материал, развития виртуозности и артистичности, освоение более сложных танцевальных элементов, усвоение туров, дальнейшее развитие силы и выносливости, совершенствование исполнительской техники, совершенствование координации, развитие артистичности, чувство позы.

**I четверть.**

1. Комбинации

2. Спирали

**II четверть.**

1.Упражнения на середине зала

Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция, позиция V, позиция L.

Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.

Овладение системой растяжки stretch.

2. Вращения

Штопорные вращения

Пируэты

**III четверть.**

1.Уровни.

2. Упражнения стрэтч-характера (растяжки)

3. Упражнения для позвоночника.

**IV четверть**

1.Шаги в модерн-джаз манере

2. Прыжки

3. Вращения

**Шестой год обучения.**

**(6 класс)**

Продолжается работа над пластичностью и выразительностью движений, а также их активностью и точностью координации при исполнении поз и туров, над точностью и чистотой исполнения пройденных движений.

Освоение техники поворотов, создание танцевальных комбинаций на готовый музыкальный материал, развития виртуозности и артистичности, освоение более сложных танцевальных элементов, усвоение туров, дальнейшее развитие силы и выносливости, совершенствование исполнительской техники, совершенствование координации, развитие артистичности, чувство позы.

**I четверть.**

1. Комбинации

2. Спирали

3. Body roll

**II четверть.**

1.Упражнения на середине зала

Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция, позиция V, позиция L.

Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.

Овладение системой растяжки stretch.

2. Вращения

Штопорные вращения

Пируэты

Шене по диагонали

**III четверть.**

1.Уровни.

2. Упражнения стрэтч-характера (растяжки)

3. Упражнения для позвоночника.

4. Упражнения на смену уровней.

**IV четверть**

1.Шаги в модерн-джаз манере

2. Шаги в рок-манере

3. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере

4. Прыжки

5. Вращения

**Седьмой год обучения.**

**(7 класс)**

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения: продолжается работа над активностью и точностью координации при исполнении поз и туров.

Увеличиваются нагрузки в упражнениях. Осваиваются более сложные танцевальные элементы. Усвоение туров с различных приемов.

**I четверть**

Изоляция.

Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

**II четверть**

Упражнения для позвоночника

Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

**III четверть**

Вращения.

Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.

Пируэт в позах (efacce, croisee)

**IV четверть**

Шаги с координацией трех, четырех и более центров.

Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.

Па шассе как подготовка к большим прыжкам.

**IV. Формы и методы контроля, система оценок**

Знания по этому предмету проверяются с помощью контрольных уроков в конце каждой четверти. На первом году обучения современным танцем рекомендуется в конце года сделать открытый урок. Итогом здесь будет экзерсис у станка, на середине зала, комбинации, движения по диагонали, этюды. На втором году обучения в конце года – зачет. Экзерсис на середине, у станка, par terre, кроссы, импровизация, этюды соединяются в одно целое – представление. Необходимо ввести в это представление какую-то идею, чтобы и сами учащиеся думали о происходящем и зритель.

Критерии оценки качества исполнения:

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | Критерии оценивания выступления |
| 5 («отлично») | Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения |
| 4 («хорошо») | Оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле) |
| 3 («удовлетворительно») | Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы исполнения и т.д. |
| 2 («неудовлетворительно») | Комплекс серьезных недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий |
| «зачет» (без отметки) | Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения |

**V. Методическое обеспечение учебного процесса**

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика.

При ведении урока необходимо соблюдать темп подачи материала, объяснять и показывать четко, концентрируя внимание участников. Паузы использовать как разрядку физической нагрузки. Голос умеренно громкий, замечания делать четко и избегать беспрерывного счета.

Руководитель обязан видеть всех учащихся, чутко реагировать на состояние исполнителей: усталость, эмоциональную возбудимость и др. факторы, которые влияют на плохое усвоение материала. В таком случае найти возможность переключить внимание на иной материал и расслабить шуткой, рассказом и т.д. Проявлять максимум терпимости, уважения к личности, помня, что каждое движение исполнителями - учениками усваивается по-разному: это зависит от физических данных, координации, памяти, музыкальности и т.д. Давать оценку каждому ученику за проведенное занятие. Комбинации выстраивать на более сложную координацию**,** музыкальность, многоуровневость, тем самым развивая танцевальность, свободу движений. Особое внимание уделять импровизации - развитию индивидуальных особенностей каждого исполнителя, их творческойстороны.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1 Воспитательная работа**

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – 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. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Совместное с родителями празднование Нового года и 8 Марта.

**4.2 Методическое обеспечение**

− Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.

− Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.

− Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.

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

**4.3 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 костюмов

**Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.

2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.

3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.

4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: EmergencyExit., 2005.

5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.

6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.

7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.

8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- http://girshon.ru/

9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.

10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.

11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов-хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.

12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.

13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.

14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.

15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.

16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.

17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.

18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.

19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.

20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.

21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.

22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.

23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.

24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.

25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.

26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.

27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968

29. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.

30. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.

31. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

32. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

33. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.

34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. Worlddance. – 2006. – № 5. – С.16-21.

35. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.

36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.

37. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.

38. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.

39. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.

40. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.

41. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.

42. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр.об-во, 1984.

43. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.

44. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.

45. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ.ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.

46. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России. – 1998.

47. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.

48. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.

49. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

50. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.

51. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.

52. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.

53. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. - http://www.vavilova2.ru/jazz\_modern.php

54. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.

55. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ :Астрель, 2009.

56. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.

57. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

58. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.

59. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ**

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается enface, 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 surlecou-depied 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 фраппе] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90 вперед, в сторону или назад.

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

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battementtendu 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, 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 вперед торсом ниже 90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.

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

DEVELOPPE [девлоппе] – 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 [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 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.

НОР [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).

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 demiplie, так и на вытянутых ногах.

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.

KIСК [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 [лоубэк] – 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 pastombe и pascoupe. Синоним steppasdebourree. В модерн-джаз танце во время pasdebourree положение surlecou-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 (passeparterre) либо на 45 или 90.

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

PLIE RELEVE [плиерелеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

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

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

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

RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.

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

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

ROND 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 tempsleve).

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 [стэпболлчендж] – 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 [сюрле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 и выше.

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

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