

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета  
протокол № 1  
от « 29 » августа 2019 г.



Директор  
А.Т. Моржинский  
приказ № 443  
от « 29 » августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Новое движение»  
(современный танец)

Авторы (составители): **Крищук Евгений Александрович,**  
**Власенко Ксения Ивановна,**  
педагоги дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **10-16 лет**

Срок реализации программы: **4 года**

г. Всеволожск

2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа *базового уровня* «Новое движение» имеет *художественную* направленность и разработана на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.2018 г.);

Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (протокол заседания президиума Совета при Президенте РФ от 30.11.2016 г. № 11);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (№ Пр-827 от 03.07.12);

Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);

Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17);

Устава МБОУДО ДДЮТ;

Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

### **Актуальность программы**

Современное танцевальное искусство, в котором в настоящее время доминируют динамичные и яркие стили, востребовано среди подростков. Современный танец избирается большинством молодых людей для самовыражения и получения той энергии, которая соответствует современной эпохе XXI века. Занятия по современному танцу позволяют методически настойчиво направлять энергию обучающихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

## **Отличительные особенности программы**

Освоение содержания учебной программы учитывает интересы и потребности детей, способствует формированию общей и художественно-эстетической культуры учащихся, помогает учащимся приблизиться к осознанию значения современного искусства и их личного творчества, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения современному танцу.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- познакомить воспитанников с теоретическими основами танцевальной культуры;
- обучить практическим умениям и техническим навыкам различных направлений современного танца.

#### *Развивающие:*

- развивать чувство ритма и координацию, хореографическую память, внимание и музыкальный вкус;
- способствовать развитию творческих способностей и индивидуальных потребностей обучающихся.

#### *Воспитательные:*

- прививать культуру общения и конструктивного взаимодействия в коллективе студии, а также с людьми различного социального статуса;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность и чувство ответственности за свой труд.

## **Организационно-педагогические условия**

**Сроки реализации образовательной программы** – 4 года. По окончании освоения образовательной программы выдается свидетельство. Выпускники, желающие продолжить занятия, после окончания основного срока обучения объединяются в группу ансамбля.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** Набор в группы 1-го года обучения проводится для детей, достигших 10 лет. Группа может быть разновозрастной. Набор в группу осуществляется по желанию ребенка и медицинскому допуску. Могут приниматься новички в группы 2-го и 3-го годов обучения при наличии определенных хореографических способностей.

### **Наполняемость групп:**

В группе 1-го года предполагается наличие не менее 15 человек, в группах 2-го, 3-го и 4-го годов обучения – не менее 10 человек.

**Формы обучения** – очная.

**Форма организации образовательной деятельности учащихся:**  
групповая, подгрупповая, индивидуальная, всем составом.

**Формы занятий**

• *Учебное занятие, групповое или индивидуальное:*

– Занятие – изучение нового материала (изучение нового движения, игры, танцевальной связки, композиции танца, отработка по одному и в группе)

– Занятие – практика по различным направлениям танцев (отработка танцевальных вариаций или композиций, самостоятельная отработка танцевальных элементов и вариаций с коррекцией педагога; могут проходить в виде мини-конкурса).

– Открытое занятие для родителей (на нем обучающиеся получают первые опыты публичных выступлений для благожелательных зрителей: учатся преодолевать волнение при исполнении изученных танцевальных композиций, собирать внимание).

– Занятие – репетиция (постановка, отработка и коррекция номеров по определенной теме к различным мероприятиям, к школьным проектам; обучающиеся учатся трудолюбию, терпению в достижении целей, снисходительности друг ко другу).

– Занятие – сценическая практика (показательное выступление на конкурсе студии «Весенняя капель»; участие с отдельными номерами в концертах и проектах на различных площадках; выступления доставляют детям настоящее творческое удовлетворение от возможности служить своими талантами другим людям, приносить им радость; выступления способствуют также повышению интереса обучающихся к освоению программы).

– Занятие – спектакль (итог творческого проекта студии по художественно-эстетическому воспитанию).

– Занятие «Игровая гостиная» (проходит в рамках Рождественского бала; дети имеют возможность приобрести благодатный опыт совместных танцевальных игр, культуры общения друг с другом и со старшими – родителями, педагогами и друзьями).

• *Познавательно-воспитательные мероприятия:*

– Творческая проектная деятельность по художественно-эстетическому воспитанию и расширению кругозора обучающегося (выполнение творческих заданий по подготовке итогового спектакля студии).

– Проектная деятельность по духовно-нравственному воспитанию (участие в исторических беседах, тематических творческих заданиях, поэтических чтениях, мастер-классах, экскурсиях; знакомство с авторской и поэтической песней и другим музыкальным материалом).

– Беседы по истории танца.

– Посещение выставок и поездки в театр.

– Просмотр фильмов-балетов и документального кино, видеозаписей хореографических номеров и личных выступлений на танцевальных конкурсах с последующим обсуждением.

- Занятие «Историко-литературная гостиная» (проходит в рамках Рождественского бала; это итоговое занятие по проектной деятельности по духовно-нравственному воспитанию для обучающихся всех групп студии).

- Творческие встречи с другими коллективами.

- Занятие – «круглый стол» (обмен мнениями, где ребята учатся формулировать и высказывать свои суждения, прислушиваться к мнению других, оценивая свое выступление на празднике или на конкурсе, а также выступления других коллективов, выражать благодарность друг другу и организаторам, еще раз переживая радостные минуты или учась правильно относиться к неудачам; при просмотре фото и видеоматериалов разбираются исполнительские и ситуативные ошибки).

### **Режим занятий**

Групповые занятия проводятся 2-3 раза в неделю, продолжительность занятия – 1-2 академических часа. Познавательные-воспитательные мероприятия могут проходить как и в отдельный день, так и присоединяется к танцевальным занятиям. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Общее количество часов за год:

1-й год – 144 часа,

2-й год – 252 часа,

3-й год – 252 часа,

4-й год – 252 часа.

### **Условия реализации программы:**

Минимально необходимый для реализации программы перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- учебный класс для занятий – хорошо проветриваемое и освещенное помещение;
- оборудование учебного кабинета: балетные станки, зеркала, проектор.
- гимнастические коврики;
- аудиоаппаратура для обеспечения звучания фонограммы;
- костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки для учащихся и преподавателей.

### **Планируемые результаты:**

• Обучающийся овладеет теоретическими и практическими основами различных направлений современного танца: джаз и модерн (теория и практика), вакинг и хип-хоп (элементы).

• Обучающийся сможет развить в меру своих способностей чувство ритма, координацию, хореографическую память, внимание и музыкальный вкус.

•Обучающийся приобретет осознание своих творческих способностей и научится реализовывать индивидуальные потребности.

•Обучающийся приобретет навыки культуры общения и конструктивного взаимодействия в коллективе и с людьми разного социального статуса в ходе занятий, проектной деятельности, участия в конкурсах, подготовки и проведения различных мероприятий студии.

•Обучающийся осознает ценность таких качеств, как трудолюбие, дисциплинированность и чувство ответственности за свой труд.

### Система оценки результатов освоения программы:

Открытые уроки для родителей; итоговый спектакль по проектной деятельности, мастер-классы, Рождественский бал студии (выступление перед родителями); викторины; мини-конкурсы на практических занятиях; показательные выступления на итоговом конкурсе студии «Весенняя капель»; городские конкурсы современного танца («Танцевальная метель» и др.); выступления на школьных праздниках, проектах, творческих встречах коллективов, «круглые столы» по итоговым мероприятиям, педагогическое наблюдение.

Анализ продуктивности творческой деятельности осуществляется посредством диагностирования (исходного, промежуточного, итогового).  
Например:

№	Фамилия имя	Предметные			Метапредметные		Личностные	
		Ритмичность и координация	Техничность, Выворотность и натянутасть ног	Теория	Умение организовывать и оценивать свою деятельность	Умение слышать и творчески выполнять задания педагога	Трудолюбие и прилежание	Коммуникабельность, умение сотрудничать
1	Иванов М.	4	4	4	4	4	5	4

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов	Количество часов			
	I год	II год	III год	IV год
Основы классического танца	36	36	36	36
Джаз танец	30	60	72	72
Модерн	30	36	36	36
Хип-Хоп	6	6	-	-
Вакинг	6	6	-	-
Репетиционно-постановочная работа	24	72	72	72
Познавательные-воспитательные мероприятия	12	36	36	36
<b>Итого групповых занятий</b>	<b>144</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

### **Основы классического танца**

Этот раздел содержит элементы классического танца, которые в результате постепенного изучения образуют небольшой экзерсис на середине зала. В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, постановка корпуса, рук, головы, координация движений; фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость корпуса.

### **Джаз танец**

Джазовый танец представляет собой классификацию, включающую в себя широкий диапазон танцевальных стилей. До 1950-х годов джазовый танец относился к танцевальным стилям, которые произошли из афро-американского коренного танца. В 1950-х появился новый жанр джазового танца – современный джазовый танец или джаз-модерн, корни которого шли из традиционного Карибского танца. В каждом отдельном стиле джазового танца можно проследить корни одного из этих различных истоков.

Изучение джазовых танцев: освоение базовых элементов; изоляция, напряжение и расслабление разных частей тела, пластика бедер, рук, таза; техника вращений, падений, различные шаги и прыжки; импровизации; освоение работы центрами.

*Примечание:* При анализе движений, особенно заимствованных из арсенала классического танца необходимо всегда помнить, что в джаз танце эти движения очень часто изменяются по координации, положению рук, головы и т.д.

## **Модерн**

Танец модерн — одно из направлений современной зарубежной хореографии. Свободный танец, танец босоножек, ритмопластический танец, выразительный, экспрессионистский, абсолютный, новый художественный.

Базовые движения и принципы модерн танца:

- слайды (от англ. скользить)
- свинги (от англ. раскачивание, качели)
- ролл ап и ролл даун (скручивание-раскручивание)
- прыжки, падения (безопасность превыше всего!)
- работа с полом
- работа с весом
- работа с партнером.

*Примечание:* В основу модерн танца входят такие элементы как основа классического танца; упражнения на растяжку; техническая часть (прыжки как по классическому танцу, так и модернизированные, а также виртуозная часть классического танца и модерна); партерная часть; основы партеринга и навыки импровизации.

## **Хип-Хоп**

Хип-хоп танец (англ. Hip-hop dance) относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп музыкой и той, которая развивалась как часть хип-хоп культуры.

## **Вакинг**

Вакинг (англ. waacking, от англ. waack — махать руками) — танцевальное направление, зародившееся в 70-е годы XX века, как часть клубной культуры США.

## **Репетиционно-постановочная работа**

Этот раздел направлен на повышение исполнительского мастерства участников студии через создание творческих номеров для концертов, тематических вечеров и др. Участие в коллективных постановках или подготовке сольных номеров стимулирует у ребёнка дальнейшее развитие мотивации к познавательной деятельности и способствует приобретению сценического опыта и опыта коллективного творчества.

## **Познавательно-воспитательные мероприятия**

Основное время уделяется *проектной деятельности*, в которой активно принимают участие и родители. Беседы об истории способствуют формированию любви к Отчизне. Поэтические чтения способствуют самореализации и развитию творческих потребностей. Беседы по истории танца расширяют знания о танцевальном искусстве. Поездки в театр, просмотр видеofilьмов воспитывают любовь к прекрасному.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1 год обучения*

#### **Основы классического танца (36 часов)**

*Вводное занятие.* Знакомство детей с техникой безопасности при работе в танцевальном зале (ТБ), безопасным маршрутом от дома до школы (БМ); танцевально-ритмические упражнения и игры.

*Партнерный экзерсис:* Изучение движений: «Бабочка», «Лягушка», «лодочка», «ножницы», «Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point)», «Выпад», «Полу шпагат».

*Экзерсис у палки:*

- Demi-plie, grand- plie в I, II, V и IV позициях;
- Battements tendus из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
- Passé par terre;
- Demi-rond de jambe par terre;
- Rond de jambe par terre (en dehors et en dedans);
- Battements tendus jetes из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
- Releve lent на 45°, вперед и назад; положение ноги sur le cou- de – pied впереди (основное и условное) и сзади;
- Battements frappes в сторону, вперед и назад;
- Petit battement sur le cou- de- pied (перенос стопы равномерный);
- Battements doubles frappes в сторону, вперед и назад;
- Battements fondus в сторону, вперед и назад на 45°;
- Releve на полупальцах по I, II и V позициям;
- Battements soutenus в сторону, вперед и назад;
- Preparation к rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Battements releves lent на 90° из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
- Grands battements jetes из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
- Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans;
- Battements retire;
- Battements developes в сторону, вперед и назад;
- Battements developes passes (изучается во втором полугодии);
- Rond de jambe par terre на plie en dehors et en dedans как заключение rond de jambe par terre;
- Port de bras;
- Pas de bourree с переменной ног en dehors et en dedans;
- Pas de bourree suivi на полупальцах в V позицию;
- Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к палке в I и V позициях;
- Полуповороты.

*Экзерсис на середине зала* (упражнения те же, что у палки с добавлением epaulement):

- Epaulement croise et efface в V и IV позициях;
- Port de bras первое второе и третье;

- Основные позы классического танца;
- 1, 2, 3 arabesques;
- Temps lie par terre;
- Releve на полупальцах по I, II, V позициям на вытянутых ногах и с окончанием в demi-plie;
- Pas de bourree с переменной ног en dehors et en dedans с окончанием в epaulement;
- Повороты на полупальцах вокруг себя на одном месте по V позиции.

#### *Allegro:*

- Temps leve по I, II, V позициям;
- Changement de pied;
- Pas echange; pas assemble в сторону;
- Pas jete в сторону;
- Sissonne simple;
- Pas balance;
- Pas de basque (сценическая форма);
- Pas польки;
- Трамплинные прыжки по I позиции.

#### **Джаз танец (30 часов)**

*Движения на середине зала:* Основные позиции рук I, II, III, IV; Flat back вперед, body roll на прямых ногах, на plie; Arch; Flex стопы и колена; Demi и grand plie; Battement tendu; Battement jete; Grand battement jete.

Диагонали: pas de bourree; jump: во время взлета arch торса; hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса; leap с трамплинным зависанием в воздухе; chainés на plie, на полной стопе.

#### **Модерн (30 часов)**

##### *Движения:*

- партер – «горизонтальный уровень»: «звездочки», «рисование на песке» (ощущение пола), «краска», «следы», «хищники»;
- комбинация с кувырками;
- roll с перекатами;
- комбинация с перекатами и маятником;
- комбинация с «галкой» и batman;
- импровизация на смену уровней;
- заминка по парам: упражнение «склеивание».

#### **Хип-Хоп (6 часов)**

Изучение направления и культуры. Танцевальные комбинации в стиле «Хип-хоп».

Движения: «Bounce»; «кач»; «гуф»; «кэмел-вок»; «рибок»; «крис кросс»; «скейт»; «гучи».

#### **Вакинг (6 часов)**

Движения: «ролы»; «выброс рук»; «позы»; «резкие удары»; «покачивания».

#### **Репетиционно-постановочная работа (24 часа)**

Подготовка к городским конкурсам и к школьным проектам, используя хореографический материал, который был проучен во время занятий.

### **Познавательные-воспитательные мероприятия (12 часов)**

Участие в мастер-классах, экскурсиях. Проведение различных танцевальных и актерских тренингов. Беседы по истории зарождения танца.

Беседы о современном искусстве. Поездки в театр или просмотр видеофильмов-балетов. Выполнение творческих заданий: эссе, докладов, презентаций, иллюстрированного и художественного материала.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающимся освоена правильная манера и характер исполнения современных направлений хореографии; развита пластичность и выразительность движений рук, корпуса и головы, сила и натянутаость ног; у танцора развито умение «видеть на паркете»; расширен кругозор учащихся посредством знакомства с историей развития современного танца и связанных с ним других видов искусств, в первую очередь, музыки, а также просмотра видеофильмов-балетов; обучающийся принял участие в основных мероприятиях студии (итоговый конкурс «Весенняя капель», Рождественский бал), выступал хотя бы на одном городском конкурсе по современной хореографии.

## ***2 год обучения***

### **Основы классического танца (36 часов)**

*Вводное занятие.* Знакомство детей с техникой безопасности при работе в танцевальном зале (ТЗ), безопасным маршрутом от дома до школы (БМ); танцевально-ритмические упражнения и игры.

Повторение и развитие навыков первого года обучения; выработка силы ног за счет увеличения повторений однородных движений в более подвинутом музыкальном темпе; укрепление стопы - ряд движений у палки изучается на полупальцах; введение в экзерсис и адажио больших поз на 90°, attitude и arabesque; развитие координации движений ног, рук и головы в каждой части урока.

*Партнерный экзерсис:* «Стретчинг» «Бабочка», «Лягушка», «лодочка», «ножницы», «Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point)», «Выпад», «Полу шпагат», «Шпагат», «Перекаты».

*Экзерсис у палки:* (повторение упражнений первого года обучения с добавлением epaulement. Изучение больших поз на 90°, attitude и 2-й arabesque.

- Маленькие позы(croise, efface, ecarte);
- Battements tendus(в больших и маленьких позах croise, efface, ecarte, 2-й arabesque);
- Battements tendus jetes(в больших и маленьких позах croise, efface, ecarte; battements tendus jetes balansoir)

- Полуповороты в V позиции (с переменной ног на полупальцах к палке и от палки на 2/4;
- Третье port de bras;
- Battements fondus (во всех направлениях);
- Double battements fondus;
- Battements fondus с plie- releve;
- Battements fondus с plie- releve et demi rond de jambe;
- Battements soutenus носком в пол и на 45°;
- Battements frappes (во всех направлениях);
- Petit battement sur le cou- de- pied;
- Flic (вперед и назад);
- Temps releve на 45° en dehors et en dedans;
- Battements releves lent на 90° во всех направлениях и в больших позах;
- Battements developes во всех направлениях и в больших позах;
- Attitude croisee et efface;
- Battements developes passes для перехода из позы в позу с различных направлений;
- Demi-rond de jambe par terre на 90° en dehors et en dedans;
- Grand rond de jambe par terre en dehors et en dedans;
- Grands battements jetes во всех направлениях и в больших позах;
- Поворот fouette;
- Soutenu en tournant en dehors et en dedans.

*Экзерсис на середине зала:*

Те же упражнения, что и у палки en face и epaulement, исполняются на всей стопе.

- Grand plie в IV позиции, epaulement croise et efface;
- Battements tendus (в больших и маленьких позах croise, efface, ecarte вперед и назад и 3-й arabesque);
- Battements tendus jetes (в больших и маленьких позах croise, efface, ecarte вперед и назад и 3-й arabesque);
- Battements releves lent на 90° (вперед, в сторону и назад и в позы: croise, efface и в 1-й, 2-й и 3-й arabesque);
- Battements developes (вперед, в сторону и назад и в позы: croise, efface и в 1-й, 2-й и 3-й arabesque, attitude croisee et efface);
- Grands battements jetes (вперед, в сторону и назад и в позы: croise, efface, ecarte и 3-й arabesque);
- Releve на полупальцах по IV позиции croisee et efface (на вытянутых ногах и с demi-plie);
- Элементарное adagio;
- Temps lie par terre с перегибом корпуса;
- Четвертое и пятое port de bras;
- Pas de bourree- ballotte;

- Preparation к pirouette sur le cou- de- pied en dehors et en dedans (с V и II);
- Soutenu en tournant: ½ поворота en dehors et en dedans;
- Glissade en tournant по ½ поворота en dehors et en dedans;
- Полуповорот в V позиции с переменной ног на полупальцах.

#### *Allegro:*

Продолжается изучение прыжков трамплинного характера (исполняются восьмыми долями).

- Pas glissade;
- Pas double assemble;
- Pas assemble вперед и назад;
- Pas jete в сторону в маленькие позы (с руками);
- Pas echarpe на II позицию с окончанием на одну ногу;
- Grand echarpe на II и IV позиции;
- Petit changement de pieds;
- Pas de basque вперед и назад;
- Sissonne ouverte;
- Sissonne fermee;
- Pas de chat с броском ног назад и вперед;
- Сценический sissonne в 1 arabesque по диагонали в сочетании с pas de chat;
- Pas balance pas de basque на 1/4 поворота в сценической форме;
- Pas saute по IV позиции;
- Grand changement de pied по 1/4 поворота.

#### **Джаз танец (60 часов)**

Изучение джазовых танцев; освоение базовых элементов, изоляция, напряжение и расслабление разных частей тела, пластика бедер, рук, таза; техника вращений, падений, различные шаги и прыжки; импровизации; освоение работы центрами.

*Движения на середине зала:* Основные позиции рук V, VI, VII, VIII; flat back вперед в сочетании с работой рук, body roll на прямых ногах, на plie; arch; curve; flex стопы и колена; twist торса; Batement fondu; frappe; Batement devleppe; retire; coupe; curve; deep body bend; degage; demi rond; drop; tour

Диагонали: Demi, grand plie; pas de bourre; jump: во время взлета arch торса; hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса; leap с трамплинным зависанием в воздухе; chaînés на plie, на полной стопе; вращения: повороты, полуповороты по кругу, по прямой.

#### **Модерн (36 часов)**

##### *Движения:*

- разминка в партере, спираль по уровням тела в положении лежа и сидя;
- кувырки с урока 1 с добавлением «крабиков»;
- упражнение «березка» с переносом веса на руки;
- повторение комбинации с перекатами и маятником;
- перекаты;

- различные виды кувырков;
- упражнение «хищники» с усложнением и сменой уровней;
- разучивание комбинации;

#### **Вакинг (6 часов)**

Движения: «ролы»; «выброс рук»; «позы»; «резкие удары»; «покачивания»; «кач».

#### **Хип-Хоп (6 часов)**

Изучение направления и истории зарождения хип-хоп культуры. Танцевальные комбинации в стиле «Хип-хоп».

Движения: «ранинмен»; «гучи»; «стив мартин»; «риджек»; «пяти машин»; «хеппи-фит»; «фристайл»

#### **Репетиционно-постановочная работа (72 часа)**

Подготовка к городским конкурсам и к школьным проектам с использованием хореографического материала, который был проучен во время занятий.

#### **Познавательные-воспитательные мероприятия (36 часов)**

Участие в мастер-классах, экскурсиях. Проведение различных танцевальных и актерских тренингов. Беседы по истории зарождения танца.

Беседы о современном искусстве. Поездки в театр или просмотр видеофильмов-балетов. Подготовка творческих проектов: эссе, докладов, презентаций, иллюстрированного и художественного материала.

#### **Ожидаемые результаты**

Обучающимся освоена правильная манера и характер исполнения современных направлений хореографии; развита пластичность и выразительность движений рук, корпуса и головы, сила и натянутаость ног; у танцора развито умение «видеть на паркете»; расширен кругозор учащихся посредством знакомства с историей развития современного танца и связанных с ним других видов искусств, в первую очередь, музыки, а также просмотра видеофильмов-балетов; обучающийся принял участие в основных мероприятиях студии (итоговый конкурс «Весенняя капель», Рождественский бал), выступал хотя бы на одном городском конкурсе по современной хореографии.

### ***3 год обучения***

#### **Основы классического танца (36 часов)**

Дальнейшее развитие природных данных, силы ног, устойчивости; введение полупальцев в экзерсис на середине зала; ускорение темпа исполнения движений; начало освоения движений en tournant, заносок; изучение pirouette; развитие координации движений во всех разделах урока; работа над выразительностью. Особое внимание уделяется сценической практике.

*Вводное занятие.* Знакомство детей с техникой безопасности при работе в танцевальном зале (ТБ)

### *Экзерсис у палки*

- Grand plie в комбинации с port de bras;
- Battements tendus pour batteries;
- Rond de jamb на 45° en dehors et en dedans на полупальцах и на demi-plie;
- Battements foundus doubles в маленьких позах;
- Battements foundus (с plie-releve, plie-releve и demi rond в маленьких позах);
- Battements foundus doubles с demi rond de jambe en face;
- Battements foundus на 90°;
- Battements soutenus на 90° во всех направлениях;
- Battements frappes исполняется четвертями в сочетании с восьмым долями такта;
- Battements doubles frappes на 45° на полупальцах и с окончанием в demi-plie;
- Flic-flac en face;
- Pas tombe;
- Rond de jambe en l'air с окончанием в demi-plie;
- Grand Battements jete passes par terre;
- Третье port de bras;
- Полный поворот на полупальцах на двух ногах по V позиции;
- Полуоборот с подменной ноги на целой стопе и на полупальцах;
- Полуоборот с tombe;
- Preparation и pirouette с V позиции en dehors et en dedans;
- Soutenu en tournant en dehors et en dedans.

### *Экзерсис на середине зала:*

- Battements tendus и Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans (по 1/8 и 1/4 поворота);
- Rond de jambe par terre en tournant (по 1/8 поворота);
- Demi rond de jambe на 45° en dehors et en dedans (на полупальцах и на demi-plie);
- Battements fondus (на полупальцах en face и в позах, с plie-releve и demi rond de jambe на 45° en face, на полупальцах);
- Battements soutenus на 90° en face;
- Battements frappes на полупальцах;
- Battements double frappes (на полупальцах на 45°, с окончанием в demi-plie носком в пол en face и в позы);
- Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах;
- Pas tombe с продвижением (с окончанием sur le cou-de-pied, с окончанием вытянутой ногой носком в пол, с окончанием на 45°);
- Pas coupe на полупальцах;
- Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах;
- Battements releve lents et battements developpes en face и в позах;

- Demi et grand rond de jambe developpe на 90° en dehors et en dedans и из позы в позу;
- Grand battements jetes passes par terre с окончанием на носок вперед и назад en face;
- Третье port de bras;
- Pas de bourree dessus-dessous (en face);
- Pas de bourree ballotte en tournant по ¼ поворота;
- Pas jete foundu;
- Preparation к pirouette и pirouette с IV позиций en dehors et en dedans с окончанием в V позицию;
- Preparation к pirouette и pirouette со II и V позиций en dehors et en dedans с окончанием в V позицию;
- Шестое port de bras;
- Temps lie на 90° на целой стопе;
- Adagio (из пройденных поз в сочетании с port de bras с поворотами на двух ногах, pas de bougee и другими движениями).

### *Allegro*

- Temps sauté в V позиции;
- Changement de pied с продвижением в сторону, вперед и назад;
- Double pas assemble (каждое на 1/8)
- Pas assemble с продвижением en face и в позах;
- Pas jete с продвижением во всех направлениях;
- Pas echappe на II и IV позиции en tournant по ¼ и ½ поворота;
- Grand echappe на II и IV позиции;
- Petit changement de pieds;
- Pas de basque вперед и назад;
- Sissonne ouverte на 45° во всех маленьких позах;
- Sissonne tombee en face и в позах;
- Temps lie sauté;
- Pas ballonne;
- Sissonne fermee во всех маленьких позах;
- Pas de basque en tournant;
- Pas de chat вперед и назад;
- Pas balance et pas de basque на 1/4 поворота в сценической форме;
- Pas saute по IV позиции;
- Grand changement de pied по 1/4 поворота.

### **Джаз танец (72 часа)**

Изучение джазовых танцев; освоение базовых элементов: изоляция, напряжение и расслабление разных частей тела, пластика бедер, рук, таза; техника вращений, падений, различные шаги и прыжки; импровизации; освоение работы центрами, освоение учебно-танцевальных комбинация на определенные движение.

*Движение на середине зала:* Swing; JazzDanceFifth, JerkPosition, locomotor; low back; Pas faille; pique; pirouette; plie releve; point; prance; press-



position; releas; renverse: rond de jambe par terre; shimmi; side stretch; square; step ball change; touch; zundari; flat step; swastika; flex; flik; frog position; high release; hinge; hip lift; jack knife; jelly roll;

Диагональ и прыжки: soute; sison; sisson ouverte; pas de chat; pas de bourre; pas chasse; pas balance; tombe; tour, tour chaines; jumb;

### **Модерн (36 часов)**

*Движения:*

- соединение трех комбинаций и отработка по группам;
- слайды с продвижением и выходом в стойку на руках;
- упражнение «обезьяны» (по одному и в парах);
- в кругу – активное расслабление всех частей тела;
- на середине – roll (в разные стороны);
- разучивание новой комбинации;
- стойка на руках (отработка в парах с накатом);
- упражнение на уровне 4-6 «качалка», «полет»;
- импровизация на смену уровней, мини-выступления.

### **Репетиционно-постановочная работа (72 часа)**

Подготовка к городским конкурсам и к школьным проектам, используя хореографический материал, который был проучен во время занятий.

### **Познавательные-воспитательные мероприятия (36 часов)**

Участие в мастер-классах, экскурсиях. Проведение различных танцевальных и актерских тренингов. Беседы по истории зарождения танца.

Беседы о современном искусстве. Поездки в театр или просмотр видеофильмов-балетов. Подготовка творческих проектов: иссе, докладов, презентаций, иллюстрированного и художественного материала.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающимся освоена правильная манера и характер исполнения современных направлений хореографии; развита пластичность и выразительность движений рук, корпуса и головы, сила и натянута ног; у танцора развито умение «видеть на паркете»; расширен кругозор учащихся посредством знакомства с историей развития современного танца и связанных с ним других видов искусств, в первую очередь, музыки, а также просмотра видеофильмов-балетов; обучающийся принял участие в основных мероприятиях студии (итоговый конкурс «Весенняя капель», Рождественский бал), выступал хотя бы на одном городском конкурсе по современной хореографии.

## ***4 год обучения***

### **Основы классического танца (36 часов)**

Задачи четвёртого года обучения: работа над устойчивостью на полупальцах в больших позах; подготовка к вращению в больших позах; tour lent в больших позах; освоение техники tours (женский класс), pirouettes (мужской класс); исполнение упражнений на середине зала en tournant;

изучение заносок с окончанием на одну ногу; начало изучения больших прыжков; усложнение координации, работа над пластичностью рук и корпуса.

*Вводное занятие.* Знакомство детей с техникой безопасности (ТБ) при работе в танцевальном зале (ТБ)

Повторение ранее пройденного материала.

*Экзерсис у палки:*

Поворот fouette en dehors et en dedans

- с вытянутой ногой на 45° вперед или назад

- с ногой на 90°

Flic-flac en tournant en dehors et en dedans с окончанием на 45°

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve и releve на полупальцы

Preparation к tours и tours с temps releve на 45°

Battements doubles frappes с поворотом на 1/4 и 1/2 круга en face и в позах

Battements battu sur Le cou-de-pied вперед и назад, epaulement efface et croise

Grand rond de jambe jete

Battements releve et Battements developpe

-с plie-releve, en face и в позах

-с plie-releve и demi rond de jambe en face и в позах

Battements foundu на 90° на en face и в позах

Battements developpes ballottes одной ногой вперед, другой назад

Releve на полупальцах - работающая нога поднята в любом направлении на 90°

Soutenus en tournant en dehors et en dedans

Tour sur Le cou-de-pied en dehors et en dedans, начиная из положения ноги в сторону на 45°

Battements developpe tombe en face

Grand Battements jete с подъемом на полупальцы и на полупальцах

Grand Battements jete developpe с подъемом на полупальцы

Port de bras с ногой, поднятой вперед или назад на 90°, на всей стопе

*Экзерсис на середине зала:*

Battements tendus et Battements tendus jete en tournant с поворотом на 1/2 круга

Rond de jambe par terre en tournant с поворотом на 1/4 круга

Rond de jambe с вытянутой ногой на 45° на полупальцах, на demi-plie и с plie-releve

Battements foundu на 90° en face и в позах на полупальцах

Battements soutenu на 90° во всех направлениях

Battements frappe в позах на полупальцах

Battements double frappe с plie-releve на полупальцах, с поворотом на 1/4, 1/2 круга

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi-plie

Pas tombe из позы в позу на 45°

Flic-flac en face с окончанием на 45°

Поворот fouette en dehors et en dedans, начиная из положения ноги вперёд или назад на 45°

Battements releves lents et Battements developes en face и в больших позах на полупальцах и с plie-releve

Flic-flac en tournant en dehors et en dedans с окончанием на 45°

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plie-releve на полупальцах

Battements doubles frappes с поворотом

Battements battu sur Le cou-de-pied вперёд и назад, epaulement efface et croise

Grand rond de jambe jete

Battements releve et Battements developpe

Battements foundu на 90° в позах

Battements developpes ballottes

Releve на полупальцах--работающая нога на 90°

Soutenus en tournant en dehors et en dedans

Battements developpe tombe en face

Grand Battement jete с подъёмом на полупальцы и на полупальцах

Grand Battements jete developpe с подъёмом на полупальцы

*Allegro:*

Pas echappe battu с усложненной заноской

Pas echappe battu с окончанием на одну ногу

Pas assemble battu

Pas assemble на 45°

Grand sissonne ouvert

Sissonne simple en tournant

Pas chassee вперёд, назад и в сторону

Grand assemble

Tour en l'air

**Джаз танец (72 часа)**

Изучение джазовых танцев; освоение базовых элементов: изоляция, напряжение и расслабление разных частей тела, пластика бедер, рук, таза; техника вращений, падений, различные шаги и прыжки; импровизации; освоение работы центрами, освоение учебно-танцевальных комбинация на определенные движение, умение применения импровизационной части.

*Движение на середине зала:* Jack Knife; kick; lay out; battement releve lent; bruch; body roll; deep contraction; drop; battement frappe; Isolation; Relax; Release; Coordination; Collapse; Combination; Impulse; Shake; Bump; Rubberlegs; Thrust; Kickstep; Ketchstep; Stepbollchinch; Limbo; Jazzoak;

*Диагональ и прыжки:* Slides; Walkingturn; Skippingturn; Pivotturn; Airturn; Teach; Flatstep; Lip; Pas echappe; Pas assemble; Cabriole; Chain; Pas ciseaux; Fouette; Galloper; Glissade.

### **Модерн (36 часов)**

*Движения:*

- разминка в партере «песок-вода»;
- повторение комбинации;
- разучивание новой комбинации;
- стойка на руках;
- упражнение «колесо» на двух уровнях;
- в кругу – звуки;
- импровизация на смену уровней;
- разучивание комбинации;
- игра на расслабление с дыханием;
- комплекс для разминки (roll, plie, выпады и т.д.);
- партер – перекаты;
- повторение комбинации.

### **Репетиционно-постановочная работа (72 часа)**

Подготовка к городским конкурсам и к проектам студии и школы с использованием хореографического материала, который был проучен во время занятий. По возможности поддерживаются номера предыдущих годов обучения. Повышение исполнительского мастерства отработка танцевальных номеров.

### **Познавательные-воспитательные мероприятия (36 часов)**

Участие в мастер-классах, экскурсиях. Проведение различных танцевальных и актерских тренингов. Беседы по истории зарождения танца. Беседы о современном искусстве. Поездки в театр или просмотр видеофильмов-балетов. Подготовка творческих проектов: эссе, докладов, презентаций, иллюстрированного и художественного материала.

### **Ожидаемые результаты**

Обучающимся освоена правильная манера и характер исполнения современных направлений хореографии; развита пластичность и выразительность движений рук, корпуса и головы, сила и натянутаость ног; у танцора развито умение «видеть на паркете»; расширен кругозор учащихся посредством знакомства с историей развития современного танца и связанных с ним других видов искусств, в первую очередь, музыки, а также просмотра видеофильмов-балетов; обучающийся принял участие в основных мероприятиях студии (итоговый конкурс «Весенняя капель», Рождественский бал), выступал хотя бы на одном городском конкурсе по современной хореографии.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### • *Основные принципы построения программы:*

– Принцип доступности (учебный материал соответствует возрастным и психологическим особенностям детей).

– Принцип последовательности (овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что ранее освоено).

– Принцип комплексности, системности (учебная деятельность связана со всеми направлениями воспитательной работы).

– Принцип сознательности (обеспечение заинтересованного, а не «механического» освоения детьми необходимых знаний и умений).

– Принцип коллегиальности (взаимодействие всех участников учебного процесса: ученика, педагога, классного руководителя, администрации, родителей, которое принимает различные формы – содружество, соучастие, сопереживание, сотворчество; взаимодействие с другими творческими детскими коллективами).

– Принцип взаимодействия на нескольких уровнях (взаимодействие между взрослым и ребенком в процессе занятий и студийных мероприятий, взаимодействие детей как партнеров по творческой деятельности, взаимодействие различных возрастных групп как участников одного коллектива, взаимодействие всех учебных направлений, входящих в содержание курса).

### • *Методы обучения:*

– Наглядный метод (копирование образца, выполненного учителем или обучающимися, использование видеозаписей).

– Словесный и наглядный (объяснение, описание и воспроизведение, диалог использование презентаций).

– Репродуктивный (способствует формированию умений и навыков через систему упражнений и других заданий, которые подбирает педагог для обеспечения многократного воспроизведения по образцу).

– Частично-поисковый (обучающиеся самостоятельно решают задачу, поставленную педагогом).

– Практический (самостоятельное исполнение, репетиция, выступление и др.).

– Методы стимулирования и мотивации (поощрение, порицание, создание эмоционально-нравственных ситуаций, убеждение, предъявление требований).

– Методы контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

### • *Приемы обучения:*

– Прием параллельности (изучение нового материала идет с постепенным усложнением одновременно нескольких новых танцев (или их элементов), имеющих различные или аналогичные ритмические рисунки, но на разных стадиях изучения).

Прием быстрой смены деятельности (изучения нового материала – на игру, отработки практических навыков – на конкурс между исполнителями и

т. д., при этом конец одного этапа является перестроением на следующий).

Прием подтекстовки (педагог, а затем и обучающиеся, танцую, проговаривают счет или названия танцевальных элементов вслух).

Прием «канон» (последовательное подключение различных подгрупп или пар к исполнению того или иного движения).

Прием игры (изучение и отработка определённых навыков и умений во время игры, а также игры на развитие внимания, памяти, воображения).

Мини-конкурс (конкурс между подгруппами для концентрации внимания на лучших образцах исполнения, коррекция ошибок исполнения).

### **Примерное построение занятия**

1. Разогрев (привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы)

2. Изоляция (происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела)

3. Адажио (комбинация построена на медленном темпе)

4. Кросс, диагонали (шаги, прыжки, вращения)

5. Комбинация.

6. Партер (движение на полу)

Занятия джаз танцем начинают с освоения изолированных движений, после чего переходят к их координации. Постепенно в урок вводятся танцевальные комбинации.

#### **1.Разогрев**

на середине класса,

в партере.

Можно выделить несколько групп движений:

движения центрами

движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.

упражнения stretch характера (растяжки).

упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

#### **2. Экзерсис у станка:**

Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот, корпус выполняет резкие движения вперёд –назад.

Demi и grand plie в сочетании с releve.

Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

Battement tendu с использованием танцевальных элементов стиля «рок-н-ролл».

Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Так же использование движений «рок-н-ролл», «kick».

Rond de jambe par terre по параллельной позиции, по полу, раскладке – en dehors и en dedans, «восьмёркой»

Battement fondu по параллельным позициям, крестом по 3 раза. Корпус выполняет волнообразные движения.

Grand battement jete исполняется на середине (шаги на demi-plie по квадрату).

### **3.Кросс (диагональ)**

Шаги:

Demi, grand plie.

Grand battement на шагах, вперед, в сторону, назад.

Вращения: повороты, полуповороты по кругу, по прямой.

### **4.Адажио**

Комбинация «адажио» включает в себя различные танцевальные движения и элементы:

*Движения корпуса:*

twist торса.

Body roll

Flat back вперед в сочетании с работой рук.

stretch.

roll down и roll up.

curve, arch

Contraction, release

*Движения ног:*

1. Demi и grand plie

2. Battement developpe

3. Battement fondu

4. Battement releve lent

5. Demi и grand rond

6. Grand battement jete

7. Flex стопы и колена

### **5. Упражнения в партере**

Комбинация с элементами «партера»:

- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса,
- свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

### **6. Комбинация**

Последним разделом урока современного танца является комбинация: джаз, модерн или вакинг и хип-хоп. Различные виды шагов, движения изолированных центров, вращения. Главное требование комбинации – её танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных

ракурсов, чередования сильных и слабых движений, кувырки, перекаты, твисты, спирали. Комбинации выстраиваются на 32 или 64 такта. По мере усвоения усложняется как технически, так и ритмически.

### **Словарь терминов**

*Arabesque* – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

*Arch* – легкий прогиб торса назад.

*Attitude* – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

*A la second* - положение, при котором исполнитель располагается en face, а 'рабочая' нога открыта в сторону на 90° .

*Battement developpe* – открытие рабочей ноги через passe.

*Battement releve lent* – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

*Battement tendu* – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

*Battement tendu jete* – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°

*Body roll* – волна корпусом.

*Bounce* - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

*Bruch* - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

*Chaînes* – вращение на двух ногах с передвижением.

*Contraction* – сжатие диафрагмы.

*Deep body bend* – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

*Demi plie* – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

*Flat back* – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

*Flex* – сокращенная стопа, кисть или колени.

*Fouette* – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

*Grand battement jete* – бросок ноги на 90° в любом направлении.

*Hop* – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

*Hip Lift* - подъем бедра вверх.

*Jazz Hand* - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

*Jump* – прыжок с двух ног на две.

*Lay out* – в положении flat back нога поднята на 90°

*Leap* – прыжок с одной ноги на другую.

*Pas de bourre* – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

*Passe* – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

*Point* – вытянутое положение стопы.

*Preparation* – подготовительное движение.



*Press-position* – согнутые в локтях руки касаются бедер.

*Release* – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

*Releve* – подъем на полупальцы.

*Roll down* – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

*Roll up* – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

*Rond de jambe par terre* – круг ногой по полу.

*Side stretch* – боковое растягивание корпуса.

*Side walk* – продвижение боком.

*Stretch* – вытягивание, растяжка.

*Twist* – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

*Arhc* - позвоночник прогнут назад

*Isolation* - Каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения.

*Relax* - Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.

*Contractjon* - Сжатие к центру, общее и изолированное

*Release* - Растяжение от центра, может быть общим и изолированным.

*Collapse* - позиция Коллапса означает, что верхняя часть корпуса до талии вместе с головой более или менее наклонены вперед, колени также согнуты, таз может свободно выступать назад.

*Opposition* и *parallelisms* - Различные центры могут двигаться в одном направлении, т. е. параллельно, как и в разном – оппозиционно.

*Impulse* - Изолированный центр вовлекает в движение другой центр. Сначала движется один центр и только затем приводится в движение другой центр. Вариант координации.

*Bump* - Толчок таза вперед

*Droop* - Падение в расслабленном виде всего корпуса, либо его отдельных частей тела.

*Rouch* - Двигать, толкать.

*Slides* - Скольжение

*Body* - Применяется к туловищу, когда верхняя часть туловища и колени согнуты.

*Body* - Применяется к туловищу, когда верхняя часть туловища и колени согнуты.

*Bodyroll* - Туловище как бы сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение Droop.

*Kick* - Бросок ноги через пасе в любом направлении.

*Thrust* - Толчок ногой

*Kickstep* - Шаг с ударом.

*Sundari* - Перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед.

*Swing* – Раскачивание тела и его частей.

## Список использованной литературы

1. Ваганова А. Основы классического танца. М.; Л., 1963, 1980
2. Барышников Т. Азбука хореографии – Ральф, 2000
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу – Москва, 2004
4. Гиршон А. «Импровизация в хореографии», М., 1999
5. Даниц Е.В. Джазовые танцы – Донецк, 2002
6. Ивановский Н. П. Бальный танец XVI-XIX веков. Худ. С. Горячев. Оформл. С. Плаксина. Калининград. «Янтарный сказ», 2004
7. Ивлева Л.И. Джазовый танец – Челябинск, 1996
8. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб, Амфора, 2000
9. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
11. Принципы обучения начинающих. Методика преподавания спортивного бального танца. Латиноамериканские танцы. DVD, «Видео Мастер»
12. Роберт Т.Е. 5 минут растяжки – Минск, 1999
13. Шестакова Ю. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004
14. Щербакова Н.А. От музыки к движению. – Москва, 2001

В данном документе пронумеровано, прошнуровано

и скреплено печатью

Секретарь Светлана Сергеевна ) листы

Документовед В.А. Баранова

30.08.2019

