

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
МАОУ Гимназия № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Гимназия №2

_____ Штейнберг И.Г.

Приказ №94 от «31» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СОВРЕМЕННЫЙ ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ «ВРЕМЯ ТАНЦЕВАТЬ»
«ТАЛИСМАН»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 ЛЕТ

г. Красноярск 2023

Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место.

Танец – одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореографическое искусство является синтетическим и объединяет музыку, движение и актёрское мастерство. Своими специфическими средствами оно создаёт конкретное сценическое действие и передаёт его внутреннее содержание.

В основу создания данной программы положены принципы преемственности, где подача изучаемого материала строится от простого к сложному.

Данная программа «Современный эстрадный танец «Время танцевать» имеет **художественную направленность**, так как направлена на развитие творческих способностей ребенка и формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения хореографическим творчеством. Начало реализации программы 2012 год, в 2020 году, на основании результативности, произошла корректировка программы.

Новизна программы заключается в том, что она включает в себя несколько танцевальных дисциплин: музыкально-ритмическое воспитание, классический танец, современный танец, партерная гимнастика, что позволяет познакомить обучающихся хореографической студии с несколькими танцевальными стилями и направлениями в области хореографического искусства. Так же программа включает авторские методические разработки педагога в работе с детьми младшего школьного возраста (партерная гимнастика с предметом, музыкально-ритмические игры и задания, дыхательная гимнастика).

Программа «Современный эстрадный танец «Время танцевать» ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков, необходимых для будущего танцора.

Актуальность программы «Современный эстрадный танец «Время танцевать» обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, удовлетворении его индивидуальных потребностей, повышении занятости детей в свободное время;

- особенностью современного модного течения, когда танцевальному творчеству отводится значимая роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения на лучших и достойных подражания образцах российской и мировой танцевальной культуры.

Наблюдая за образом жизни современного ребёнка можно говорить о возникновении общемировой тенденции – недостаточной физической активности и малоподвижном образе жизни подрастающего поколения.

Творческое развитие детей в младшем школьном возрасте имеет решающее значение для формирования прочного фундамента физического и психического здоровья. В этот период происходит наиболее интенсивное развитие и рост организма, формируется характер, базовые жизненные ценности и черты личности. Ребенок, который занимается хореографией, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании условий для социального, культурного совершенствования и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. При разработке данной программы автор рассматривает занятия в хореографическом коллективе как систему общего эстетического и общественного воспитания. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат,

развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности.

Цель программы: формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей в процессе изучения основ хореографического искусства.

ЗАДАЧИ:

- развитие природных хореографических данных обучающихся;
- воспитание культуры движения, развитие музыкально-ритмических навыков, координации, ориентации в сценическом пространстве;
- обучение навыкам художественной выразительности исполнения, а также привитие культуры свободы выразительности движения;
- обучение технике хореографического исполнительства, профессиональной терминологии;
- знакомство с различными направлениями танца;
- воспитание эстетического вкуса, умение видеть красоту окружающего мира и движения в танце, творческого воображения;
- воспитание таких черт характера, как настойчивость, дисциплинированность, целеустремленность;
- формирование потребности в соблюдении, укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование умения планировать и организовывать свою деятельность с учетом требования безопасности и основ гигиены и здорового образа жизни, правильно распределять физическую нагрузку

Информационная карта реализации программы

Дата начала и окончания учебного года	Согласно календарному плану
Количество учебных недель	34
Место проведения занятия	МАОУ «Гимназия №2», хореографический класс
Режим занятий	1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу – 68 часов в год; 2 год обучения – 2 раза в неделю по 1.5 академическому часу – 102 часа в год; 3 год обучения – 2 раза в неделю по 1.5 академическому часу – 102 часа в год; 4 год обучения – 2 раза в неделю по 1.5 академическому часу – 102 часа в год; 5 год обучения – 2 раза в неделю по 1.5 академическому часу – 102 часа в год; 6 год обучения – 2 раза в неделю по 1.5 академическому часу – 102 часа в год; 7 год обучения – 2 раза в неделю по 1.5 академическому часу – 102 часа в год;

	8 год обучения - 2 раза в неделю по 1.5 академическому часу- 102 часа в год.
Форма занятий	групповые занятия с индивидуальным подходом
Сроки контрольных процедур	начало, середина, конец учебного года
Сроки конкурсов, фестивалей	в течении учебного года
Участие в массовых мероприятиях	Мероприятия, посвящённые Дню учителя, Дню пожилого человека, Дню матери Дню защитника отечества, Международному женскому дню, 9 Мая, Дню защиты детей и др.

Возраст и особенности обучающихся.

Содержание программы разработано с учётом возрастных особенностей и возможностей обучающегося.

В Студию эстрадного танца «Талисман» принимаются все желающие, обучающиеся в МАОУ «Гимназия №2» г. Красноярск от 6 лет как девочки, так и мальчики. Набор в Студию осуществляется путём собеседования с обучающимся на основании заявления родителей (законных представителей) и в соответствии с положением о приеме, переводе, отчислении и восстановлении обучающихся при отсутствии медицинских противопоказаний. Родитель в свою очередь должен зарегистрироваться на сайте «Навигатор дополнительного образования Красноярского края», а затем подать заявку для записи в Студию эстрадного танца «Талисман».

На первом году обучения формируется подготовительная группа одного возраста. На втором и последующих годах обучения (в зависимости от смены учебного процесса в гимназии) группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. В зависимости от возрастных, психофизиологических особенностей ребёнка, уровня сформировавшихся интересов и наличия способностей определяются формы, методы, технологии, приемы организации образовательного процесса. Требования к предварительной подготовке и уровню образования не предъявляются. Состав групп – постоянный. Наполняемость групп – не менее 10 человек (согласно Приложению №1 «Рекомендуемые состав и площади помещений в организациях дополнительного образования» к СанПин 2.4.4.3172-14). Программа учитывает концертный репертуар, который рассчитан на разновозрастные группы и ежегодно обновляется на 25 %.

Чтобы танцевать основной концертный репертуар, готовить гастрольные поездки, требуется определённый режим занятий, которые являются залогом роста исполнительского и технического мастерства. Этот режим совмещает занятия групповой и индивидуальной работы. Данная общеобразовательная программа служит связующим звеном в комплексе учебно-хореографических занятий, репетиционной, постановочной деятельностью.

В группы второго и последующего года обучения могут приниматься обучающиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но имеющие необходимую подготовку, успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения – очная. Основной **формой** образовательного процесса является занятие. Состав группы постоянный, смешанный (девочки и мальчики). Наполняемость групп не менее 10 человек (согласно Приложению №1 «Рекомендуемые состав и площади помещений в организациях дополнительного образования» к СанПин 2.4.4.3172-14).

Режим проведения занятий соответствует нормам и требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 года, для учащихся в возрасте до 8 лет занятия проводятся по 30 минут с перерывом для отдыха и смены деятельности. Для учащихся от 8 лет занятия проводятся по 40 с перерывом для отдыха и смены деятельности.

Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта занимающимися делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы. Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных. Процесс преподавания учитывает дифференцированный подход к обучающимся, к их физическим данным и способности к восприятию предлагаемого материала.

Помимо основных форм учебных занятий проводятся урок-концерт, урочрепетиция, урок актёрского мастерства.

Процесс обучения осуществляется по трём уровням, в связи с чем группы формируются по возрастным категориям :

- I. Начальный уровень - подготовительная группа 1 года обучения II. Базовый уровень - младшая группа- 2,3 года обучения
- средняя группа- 4,5 года обучения III. Творческий уровень - старшая группа -6,7,8 года обучения

I уровень обучения- начальный –ориентирован на младший школьный возраст (обучающиеся 1 классов МАОУ «Гимназия №2»), срок обучения 1 год. Главной задачей этого этапа обучения является развитие общей физической подготовки ребёнка, формирование музыкально-двигательных навыков, воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе. В процессе групповых занятий выявляются и корректируются физические недостатки ребёнка, развивается чувство ритма и слуха, развивается и тренируется внимание, образная память, формируется интерес к выбранному виду деятельности.

Основной формой организации занятий на первом году обучения является игра.

II уровень обучения- базовый. Срок обучения 4 года и делится на две возрастные категории: младшую (обучающиеся 2,3 классов МАОУ «Гимназия №2») и среднюю (обучающиеся 4, 5 классов МАОУ «Гимназия №2»). Основу учебной работы составляет базовое овладение азбуки классического и современного танцев, а в дальнейшем расширение и углубление хореографических знаний, формирование навыков исполнительского мастерства, подготовка и участие в концертной, конкурсной деятельности.

III уровень обучения- творческий. Срок обучения 3 года. Процесс обучения основан на изучении основных предметов: классический танец, современный джаз-модерн танец. В процессе обучения усложняется комплекс упражнений с танцевальными движениями. Продолжается активная концертная и постановочная деятельность.

Постановочная работа проводится в каникулярное время, своднорепетиционная работа в субботние дни. Постановочная и своднорепетиционная работа предполагает индивидуальные занятия, занятия в малых группах, в группах со смешанной возрастной категорией.

Планируемые результаты: предметные

- знать различные направления в хореографии;
- развить природные хореографические данные;
- владеть профессиональной терминологией;
- привить культуру, свободу выразительного исполнения движения;
- приобрести знания и умения выполнять требования к технике безопасности на занятиях по хореографии;
- сформировать координацию, чувство ритма, чувство ориентации в сценическом пространстве;
- развить артистизм и эмоциональность; личностные
- выработать самостоятельность, дисциплину, культуру общения, добросовестное отношение к труду;
- приобрести танцевальные, музыкально-ритмические навыки;
- сформировать потребность в соблюдении правил гигиены и здорового образа жизни;
- сформировать творческое мышление через познание методик и техник ведущих направлений в области хореографии;
- развить актёрские способности обучающегося;
- развить творческое воображение, эстетический вкус, умение воспринимать красоту окружающего мира; метапредметные
- сформировать умение распределять нагрузку, а также планировать и организовывать свою деятельность с учётом безопасного отношения к себе и окружающим;

- сформировать навыки аналитического мышления, на основе полученных знаний и опыта, объективно оценивать события, собственные действия и давать им объективную оценку.

Структура проведения занятия по хореографии:

1. Подготовительная часть (разминка, музыкально-ритмические задания);
2. Основная часть (разучивание нового учебного материала);
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала, дыхательная гимнастика).

При реализации задач данной программы и для достижения поставленной цели применяются следующие методы обучения в такой последовательности: □ **объяснительно-иллюстративный:**

объяснение, беседа, рассказ, словесное сопровождение движения под музыкальное сопровождение; □ **практический:**

показ, повторение хореографических упражнений, прослушивание музыкального произведения, фото-видео просмотр и освоение предложенного материала (практически);

- **аналитический:**

самостоятельное выполнение, а также сравнение и обобщение разученного материала; □

метод стимулирования:

создание ситуации успеха, соревнование, поощрение.

При организации и проведении занятий следует руководствоваться следующими принципами: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

При выполнении определённых упражнений следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения мышц тела обучающегося, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями.

Вспомогательные упражнения (партерная гимнастика), дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: стоя в полный, сидя, лёжа на спине и на животе, в положении на коленях. Упражнения, которые выполняются лёжа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать своё внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет обучающемуся чувствовать себя уверенно. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

На занятиях широко применяются педагогические технологии:

- **здоровьесберегающие** - техника «Релиза дыхания», «Арт – терапия», дыхательная гимнастика Е.А. Лукьяновой. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой улучшают процесс кровообращения в лёгких, увеличивают их объём, улучшают работу всей дыхательной системы организма. Всё это в целом положительно влияет на здоровье ребёнка, вырабатывается его выносливость. Забота о здоровьесамый труд педагога. Технология здоровья сберегающего обучения направлена на формирование представления о здоровье как ценности, мотивируя на ведение здорового образа жизни;
- **лично-ориентированные**-развитие личностных, индивидуальных особенностей обучающегося, раскрытие его природного дара;
- **игровые**-сочетание игры и обучения. Основная задача-дать обучающемуся раскрепоститься, побывать актёром, снять внешние и внутренние зажимы, обрести уверенность в себе;
- **информационные**- при условии систематического использования информационных технологий в процессе занятий можно значительно повысить эффективность обучения хореографии: просмотр книг, спектаклей, фильмов, постановок, акробатических элементов.

Во время проведения занятий используется этюдная работа, составленная как самим педагогом, так и воспитанниками студии. За основу этюдной работы можно взять небольшие сюжетные танцы, отражающую школьную жизнь, образы животных, птиц, явления природы.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях комфортного психологического климата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах

сотрудничества, общего интереса к делу, чётко реагирует на восприятие обучающегося, поддерживая атмосферу радости, интереса, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается своеобразный язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, концентрирует внимание.

Результаты обучения не могут быть одинаковыми у всех обучающихся. Объективная причина этого-индивидуальные физические данные, различная степень одарённости. В Студии эстрадного танца «Талисман» выработаны критерии оценки достижения результатов.

<u>Уровень</u>	<ul style="list-style-type: none"> • высокий; • средний; • низкий;
<u>Основные показатели при оценке</u>	<ul style="list-style-type: none"> • на каком уровне освоен материал программы; • в каком уровне осмыслено содержание программы • на каком уровне обучающийся владеет пройденным учебным материалом.
<u>Критерии в процессе занятий при изучении нового материала</u>	<ul style="list-style-type: none"> • внимание, сосредоточенность-как быстро освоена суть движения, его структура; • уровень трудности-нужны ли подготовительные упражнения; • музыкальность-исполнения движения в чистом виде, в сочетании с движениями рук, головы, корпуса; • техника выполнения движения; • пространственная ориентация; • образная выразительность.

Оценка достижения результатов применяется таким образом, чтобы стимулировать обучающихся к совершенствованию, улучшению результатов, повышению активности.

Эффективность реализации данной программы зависит не только от объёма и содержания учебно-танцевального материала, а также формы проведения занятий, во много это зависит от системы отслеживания результатов (**мониторинг**) и его своевременного корректирования.

Мониторинг осуществляется через следующие формы контроля:

- **самоконтроль;**
- **наблюдение;**
- **открытые уроки;**
- **концертные выступления;**
- **участие в конкурсах и фестивалях**
- **видеозапись** (запись уроков, концертов, конкурсных выступлений с целью просмотра, обсуждения и работы над ошибками).

Формы предъявления итогов реализации программы: отчётный концерт Студии эстрадного танца «Талисман», открытые занятия для родителей, открытые уроки в рамках Дня открытых дверей, выступления в гимназических, районных, городских концертах и мероприятиях, участие в краевых, всероссийских и международных фестивалях и конкурсах.

Основанием для отчисления являются: длительная непосещаемость занятий, смена места жительства, другие основания в соответствии с положением о правилах приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся Студии эстрадного танца «Талисман».

Занятия по данной программе дают детям возможность социально адаптироваться, получить яркие эмоциональные впечатления от учебнотворческого процесса, от выступлений на концертах,

конкурсах и фестивалях как итога личных устремлений, пика выразительности и артистичности, как высшей точки их большой коллективной работы.

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся проводится в соответствии с положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

№	Знания. Умения. Навыки	Месяц	Форма проведения
«Начальный уровень» - 1 год обучения			
1.	Определение уровня знаний и	декабрь	групповое занятие хореографических способностей обучающихся.
2.	Уровень усвоения изученных элементов	май	групповое занятие танцевальных движений и рисунков или открытый урок для родителей

«Базовый уровень» - 2 и 3 год обучения

1. Уровень развития музыкальности и пластичности декабрь наблюдение
2. Уровень освоения приёмов классического и современного танцев концертная деятельность май групповое занятие.

«Базовый уровень» - 4 и 5 год обучения

1. Уровень освоения приёмов классического и современного танца, гимнастических упражнений и элементов декабрь групповое занятие.
2. Уровень выразительного исполнения концертная деятельность течения

года

«Творческий уровень» -6,7.8 год обучения

1. Уровень знаний специальной терминологии декабрь опрос в ходе занятия классического и современного танца.
2. Уровень исполнительского мастерства. май отчётный концерт
Уровень артистизма и свободного студии выразительного исполнения на сценической площадке.

В оценивании личностного и творческого роста обучающегося главным экспертом является педагог. С помощью метода наблюдения и метода включения ДЕТЕЙ в хореографическую деятельность студии может оценить обучающегося. Механизмом оценки роста является:

- обратная связь обучающегося и педагога;
- уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив; □ достижения не только творческого характера, но и личностного.

Учебно-тематическое планирование I уровня обучения (подготовительная группа)

1 год обучения

№	Наименование предмета, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	Музыкально-ритмическое воспитание	10	2	8	текущий контроль
2.	Развивающий партерный тренаж	30	2	28	текущий контроль
3.	Основы классического танца	20	2	18	текущий контроль
4.	Музыкальные и динамические игры	6	2	4	текущий контроль
5.	Итоговое занятие	2	-	2	промежуточная аттестация или итоговая аттестация
	Итого	68	8	60	

Содержание программы I уровня прилагается.

Учебно-тематическое планирование II уровня обучения
(младшая группа)

2 год обучения

№	Наименование предмета, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы классического танца	34	2	32	текущий контроль
2.	Основы современного эстрадного танца	28	2	26	текущий контроль
3.	Гимнастика. Дыхательная гимнастика	14	2	12	текущий контроль
4.	Сценическое движение	10	2	8	наблюдение
5.	Этюдная работа	14	2	12	текущий контроль
6.	Итоговое занятие	2	-	2	промежуточная аттестация
	Итого	102	10	92	

3 год обучения

№	Наименование предмета, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	34	2	32	текущий контроль
2.	Современный эстрадный танец	32	2	30	текущий контроль
3.	Гимнастика, дыхательная гимнастика	14	2	12	текущий контроль
4.	Актёрское мастерство	6	2	4	наблюдение
5.	Сводно-репетиционная работа	14	2	12	текущий контроль
	Итоговое занятие	2	-	2	итоговая аттестация
	Итого	102	10	92	

Учебно-тематическое планирование II уровня обучения
(средняя группа)

4 год обучения

№	Наименование предмета, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	32	2	30	текущий контроль
2.	Современный эстрадный танец	34	2	32	текущий контроль
3.	Гимнастика Дыхательная гимнастика	14	2	12	текущий контроль
4.	Музыкальнопластическая импровизация	6	2	4	наблюдение
5.	Сводно-репетиционная работа	14	2	12	текущий контроль
6.	Итоговое занятие	2	-	2	промежуточная аттестация
	Итого	102	10	92	

5 год обучения

№	Наименование предмета, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	32	2	30	текущий контроль
2.	Современный эстрадный танец	34	2	32	текущий контроль
3.	Гимнастика	12	2	10	текущий контроль
4.	Сценическое движение	6	2	4	наблюдение
5.	Сводно-репетиционная работа	16	2	14	текущий контроль
6.	Итоговое занятие	2	-	2	итоговая аттестация
	Итого	102	10	92	

Содержание программ II уровня прилагается.

Учебно-тематическое планирование III уровня обучения (старшая группа)

6 год обучения

№	Наименование предмета, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	34	2	32	текущий контроль
2.	Современный эстрадный танец	38	2	36	текущий контроль
3.	Гимнастика	12	2	10	текущий контроль
4.	Сводно-репетиционная работа	16	2	14	текущий контроль
5.	Итоговое занятие	2	-	2	промежуточная аттестация
	Итого	102	8	94	

7 год обучения

№	Наименование предмета, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	34	2	32	текущий контроль
2.	Современный эстрадный танец	38	2	36	текущий контроль
3.	Гимнастика	12	2	10	текущий контроль
4.	Сводно-репетиционная работа	16	2	14	текущий контроль
5.	Итоговое занятие	2	-	2	промежуточная аттестация
	Итого	102	8	94	

8 год обучения

№	Наименование предмета, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	34	2	32	текущий контроль
2.	Современный эстрадный танец	40	2	38	текущий контроль
3.	Гимнастика	12	2	10	текущий контроль
4.	Сводно-репетиционная работа	16	2	14	текущий контроль
	Итоговое занятие	2	-	2	итоговая аттестация
	Итого	102	8	94	

Содержание программ III уровня прилагается.

Содержание учебного плана 1 год обучения.

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ.

Урок начинается с несложного поклона.

Сентябрь, октябрь, ноябрь занятия строятся по плану: **ритмика** (различные упражнения на ритмичность, маршировка, хлопки по долям, музыкальные игры), **партерная гимнастика** (специально подобранные физические упражнения в положении сидя, лёжа. на боку из различных упоров), **середины** (en face), игры (неотъемлемая часть урока), **движения по диагонали, деление класса по точкам.**

С января добавляется **классический танец** (лицом к станку). Партерная гимнастика под конец года усложняется акробатическими элементами.

1. Музыкально-ритмическое воспитание (10 часов.)

Теория: Знакомство со средствами выразительности: темп, динамика движения, характер.

Практика: В начале каждого занятия проводится разминка с целью подготовки учащихся к занятию. Постановка корпуса, понятие «правая» и «левая» рука, положения рук на талии,

упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса;

- Знакомство с характером музыки (грустный, весёлый, спокойный, бодрый);
- Динамические оттенки (громко, тихо);
- Музыкальный темп (быстро, медленно, умеренно);
- Упражнения на ориентацию в пространстве (нумерация точек в хореографическом классе, линия, шеренга, квадрат, круг, диагональ);
- Упражнения с предметом (мяч, кубик);
- Знакомство с поочередным вступлением;
- Знакомство с элементами танцевальных движений и их изучение: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений;
- Понятие «правая» и «левая» нога, VI –ая позиция ног;
- Музыкально-ритмические упражнения с хлопками и притопами: притоп (простой), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке).
- Задание по кругу (прохлопать ритм, повторить услышанное).

2. Развивающий партерный тренаж (30 часов).

Теория: Цель партерной гимнастики – выработка выворотности и танцевального шага, развитие мышц спины, ног, рук, стоп, растяжки, гибкости корпуса.

Выполнение базовых упражнения на полу. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Упражнение на развитие стоп:

- вытягивание и сокращение стоп к себе и от себя;
- чередование правой и левой ноги;
- круговые вращения; □ подъём на взём стопы; Упражнения для корпуса:
- «воздушный шар» -расслабление и выпрямление спины;
- «складочка»-наклоны корпуса вперёд;
- работа с предметом «кубик», поставить на голову-держать без помощи рук;
- «кошечка»;
- «крепкий орешек»;
- «коробочка»;

Упражнения для укрепления мышц живота:

- «подъёмный кран»-подъём прямых ног на 45 гр., на 90 гр., лёжа на спине;
- «ножницы»;
- «уголок»;

работа с предметом «кубик», зажать стопами кубик и уходить в «складочку», взять «кубик» в руки и обртно в исходное положение; Упражнения на гибкость:

- обратная планка;
- «улитка»;
- работа с предметом «скакалки»-«корзиночка»;
- прогиб в кольцо;

Упражнения на «растяжку»:

- работа с предметом «блок для йоги» -встать на блок и наклониться вперёд, достать пальцами пол;
- большие броски вперёд, в сторону, назад; Акробатические элементы:
- кувырок назад через плечо;
- «колесо»;
- «свечка»; □ «мостик»

3. Основы классического танца (20 часов)

Теория. Классический танец является основой хореографии. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Все движения 1 года обучения проучиваются лицом к станку. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Preparation к движениям, положение рук у станка. Позиции рук: I, II, III позиции;
- Постановка корпуса, стоя лицом к станку;
- Позиции ног: I и II позиции;
- Releve по VI-ой позиции ног ;
- Demi plie из I-ой и II-ой позиции ног ;
- Battement tendu из I-ой позиции ног в сторону, вперёд;
- Перегибы корпуса в сторону, назад;
- Прыжки у станка и на середине класса по VI позиции, с поджатыми ногами, разножка в воздухе.
- Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, бег, боковой галоп шаг польки, «колесо».
- Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.

4. Музыкальные и динамические игры (6 часов).

Практика.

- Игры «Море волнуется раз...» ;
Танец –игра «Золотая рыбка» с предметом ленточки;
- Танец –игра « Юла»;
- Танец –игра « Красная шапочка»;
- Упражнения на темп, динамику движения, характер;
- Танцевальные шаги, бег, прыжки в сочетании по принципу контраста, в комбинации с хлопками;
- Игра « По хлопку»;
- Танец-игра «Мышки деток пригласили»;

5. Итоговое занятие (2 часа). Открытое занятие для родителей.

2 год обучения.

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1.5 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ. Экзерсис у станка с последующим изучением элементов классического тренажа. Элементы гимнастики и акробатики остаются как дополнительная форма развития природных и физических возможностей обучающегося. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца.

1. Основы классического танца. (34 часа).

Теория. Знакомство с новой терминологией классического танца.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении движений.

Практика.

Экзерсис у станка:

- Releve VI-ой, I-ой II-ой позициям ног; □ Port de bras- перегибы и наклоны корпуса;
- Demi plie et Grand plie по I-ой, II-ой, V-ой позициям;
- Battement tendu вперёд, в сторону, назад из I-ой позиции;
- Passe par terre из I-ой позиции;
- Battement tendu jete вперёд, в сторону, назад из I-ой позиции; □ Demi rond de jambe par terre (en dehors, en dedans);
- Положение sur le cou de pied из Vж-ой позиции: спереди условное
- Battement retire (поднимание работающей ноги, согнутой в колене до положения 90 гр. и опускание её в V-ую позицию);
- Battement releve lent в сторону на 45 гр. и на 90 гр;

- Grand battement jete в сторону;
- Temps leve saute I-ой, II –ой, VI-ой позициям;
- Pas echappe;

Экзерсис на середина класса:

- Port de bras I-ое, II-ое;
- Demi plie I-ой, II-ой позиции;
- Battement tendu из I-ой позиции в сторону; Allegro : Temps leve saute по I-ой, II-ой, VI –ой позиции;
- Прыжки с поджатыми ногами;
- Прыжки- маленькая разножка из VI-ой позиции;
- Подскоки на месте, с продвижением;
- Шаг pas польки;

2. Основы современного танца (28 часов).

Теория. Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Терминология современного танца (джаз-модерн танца). Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика.

- Постановка корпуса;
- Позиции ног в современном танце (параллельная I-ая, II-ая);
- Позиции и положение рук, кистей;
- Перегибы и наклоны корпуса с разной амплитудой;
- Положение ноги flex/ point;
- Проучивание позы коллапса;
- Изолированная работа мышц в положении лёжа;
- Изолированная работа мышц в положении сидя;
- Flat back вперёд (на прямых ногах, на plie)
- Plie по I-ой , II-ой параллельным позициям;
- Releve по I-ой , II-ой параллельным позициям;
- Roll down/ Roll up (первоначально в партер, далее по II –ой параллельной позиции);
- Arch по I-ой , II-ой параллельным позициям;
- Упражнения Stretch-характера у станка и на середине класса; Кросс:
- Шаги: pas chasse, на полупальцах, в plie по I-ой параллельной позиции;
- Прыжки: трамплинные, jump по I –ой, II-ой параллельным позициям, комбинированные прыжки.
- Передвижения в пространстве.

3. Гимнастика. Дыхательная гимнастика (14 часов).

Теория. Знакомство с различными понятиями и акробатическими элементами. Дыхательные упражнения , которые способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Упражнения для развития голеностопного сустава;
- Упражнения для развития выворотности стоп: круговые вращения стопой; □ Упражнения с блоками для йоги: «бабочка», «складочка в положении стоя»;
- Упражнения на развитие гибкости;
- Упражнения на тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания.

4. Сценическое движение (10 часов)

Теория. Понятие сцена. Знакомство с пластической культурой, улучшить ощущение свободы обращения с телом, чувство раскрепощённости в сценическом пространстве. Инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий.

Практика.

- Задания по кругу («Хип.Хоп. Хуп», «Подмигни-перебеги»)
- Задание «Баланс» (руки в стороны, устоять на двух ногах, на одной, на полупальцах, с закрытыми глазами);
- Задание «Кубик на голове» (перемещение в пространстве с предметом, удержав на голове)
- Задание «Мяч» (перемещение в пространстве с предметом мяч, подбрасывая и ловя, усложняем с хлопками в ладони);
- Задание «4 точки опоры»;
- Упражнения на развитие пластичности, выразительности исполнения;
- Упражнения на развитие ориентации в пространстве;
- Упражнения на развитие координации ;
- Соединение различных упражнений в этюд.

5. Этюдная работа (14 часов)

Теория. Знакомство с понятием «Сценический этюд». Особенности и принципы создания этюдов. Знакомство с понятием «интервал» при создании и показе этюда. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Задания на развитие эмоциональной выразительности. Работа над образом и характером. Создание этюда «У природы нет плохой погоды», «Озорные воробьи», «Весёлые мячи». Работа над эмоциональностью и развитием в этюдах. Повторение разученных этюдов.

6. Итоговое занятие (2 часа).

3 год обучения.

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ.

1. Классический танец (34 часа).

Теория. Знакомство с жизнью и творчеством выдающихся личностей мира классического танца. Повторение ранее изученного материала. Знакомство с новой терминологией классического танца. Инструктаж по технике безопасности при выполнении движений.

Практика. Экзерсис у станка, держась одной рукой за палку. Урок начинается с поклона.

Экзерсис у станка:

- Releve по I-ой, II-ой, V-ой позиции;
- Preparatoin к движениям, держась одной рукой за станок;
- Demi plie по I-ой, II-ой, V –ой позиции;
- Grand plie по I-ой, II-ой позиции;
- Battement tendu с demi plie вперёд, в сторону, назад из I-ой позиции;
- Battement tendu pour le pieds в сторону;
- Battement tendu вперёд, в сторону из V-ой позиции; □ Battement tendu jete вперёд, в сторону из V-ой позиции;
- Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans);
- Battement fondu вперёд, в сторону, лицом к станку, проучивание в медленном темпе носком в пол, затем на 45 гр.;
- Battement frappe вперёд, в сторону, проучивание в медленном темпе носком в пол, затем на 45 гр.;
- Battement developpe вперёд, в сторону на 90 гр. из V-ой позиции;
- Grand battement вперёд, в сторону из V-ой позиции;

Экзерсис на середине класса:

- II-ое Port de bras ;

- Demi plie et Grand plie по I-ой, II –ой позиции;
- Battement tendu вперёд, в сторону из V-ой позиции;
- Battement tendu jete вперёд, в сторону из V-ой позиции;

Allegro:

- Temps leve saute по I-ой, II-ой, V-ой позиции ;
- Pas assemble проучивание лицом к станку;
- Glissade проучивание лицом к станку;
- Shangement de pied;
- Tour chaine;
- Pas вальса без поворота.

2. Современный эстрадный танец (32 часа).

Теория. Знакомство с особенностями джаз-модерн танца. Закрепляем изученный материала. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Позиции и положения рук ;
- Круговые движения в суставах «локо-мотор»
- Flat back вперёд добавляем полупальцы
- Дыхательная гимнастика в положении contraction/ releas (в положении «бабочка»);
- Demi plie по параллельным и выворотным позициям
- Battement tendu в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе
- Техника изоляции и полицентрии (работа изолированного центра- голова, плечи, бёдра);
- Круговые движения в суставах «локо-мотор
- Swing (руки, ноги, корпус);
- Slide первоначальное проучивание;
- Кросс движения в пространстве и по диагонали:
- Шаги:
- -Grand battement вперёд, в сторону на 90 гр., □ -Pas de bourre
- -шаги в Plie, комбинируем с работой рук; Прыжки:
- -комбинируемые с бегом (4 бега, 4 прыжка)
- -прыжки в паре лицом друг к другу (крест, крест, II-ая позиция, saute, комбинируем с хлопком в ладоши); Вращения:
- -Chaines, chaines на plie
- -Триплит (без поворота, в повороте с продвижением).

3. Гимнастика. Дыхательная гимнастика (14 часов).

Теория. Роль и значение гимнастики в хореографии. Предмет, как значимое средство для развития ловкости, быстроты, смелости. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Упражнения с предметом «скакалка»: прогибы в «кольцо», махи, прыжки;
- Упражнения с предметом «обруч»: вращение, перекаты, прыжки;
- Упражнения на растяжку связок и голеностопа;
- Упражнения на развитие пластичности;
- Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата;
- Упражнения на гибкость: прогибы, «мосты», «перекат»;
- Стойка на руках у стены.

4. Актёрское мастерство (6 часов).

Теория. Значение актёрского мастерства хореографии через творческие задания, тренинг. Знакомство с понятиями: жест, мимика, пантомима.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий.

Практика.

- Задание «Скорость»;
- Задание на пластическое воображение: «художник», «перелёт птиц», «шторм на море», «перебраться через препятствия»;
- Музыкально-танцевальные игры;
- Задание на дыхание «Воздушный шар»;
- Работа с предметом «ленточки» (складываем из ленточек рисунок на полу);
- Задание в парах «Зеркало»;
- Игра «Босс и телохранитель»;
- Задание на перестроение : «квадрат», «линия», «колонна», «круг».

5. **Сводно-репетиционная работа (14 часов).** Постановка танца, отработка движений и комбинаций. Работа над техникой и манерой исполнения.

6. **Итоговое занятие (2 часа).**

4 год обучения. 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ.

1. Классический танец (32 часа)

Теория Знакомство с новой терминологией классического танца. Повторение и закрепление ранее изученного материала. Инструктаж по технике безопасности при выполнении движений.

Практика.

Экзерсис у станка:

- Demi et Grand plie по I-ой, II-ой, V-ой позиции;
- Battement tendu вперёд, в сторону, назад из V-ой позиции;
- Battement tendu jete piqre вперёд, в сторону, назад из V-ой позиции;
- Preparation rond для de jambe par terre- temps releve par terre (en dehors, en dedans);
- Rond de jambe en l air (en dehors ,en dedans) лицом к станку;
- Battement fondu вперёд, в сторону, назад на 45 гр. ;
- Battement frappe вперёд, в сторону, назад на 45 гр.;
- Battement developpe вперёд, в сторону, назад на 90 гр. из V-ой позиции;
- Grand battement вперёд, в сторону, назад из V-ой позиции;
- Pas tombe в V-ую позицию(проучивание лицом к станку);
- Pas coupe на полупальцах (проучивание лицом к станку);
- Pas de bourre с переменной ног en dehors (проучивание лицом к станку); Экзерсис на середине класса :
- Demi et Grand plie по I-ой, II-ой, V-ой позиции;
- Battement tendu вперёд, в сторону, назад из V-ой позиции; □ Temps lie par terre;
- Battement tendu jete вперёд, в сторону, назад из V-ой позиции;
- Rond de jambe par terre (en dehors, en dedans)
- Battement releve lent на 90 гр. из V-позиции; □ Grand battement из V-ой позиции
- Pas de bourre , руки в I – ой позиции.

Allegro

- Pas chasse с продвижением по диагонали;
- Temps leve soute по I-ой, II-ой, V-ой позициям;
- Pas assemble в сторону; □ Changement de pied.

2. Современный эстрадный танец (34 час)

Теория. Знакомство с техникой модерн-джаз и афро-джаз по Евгению Шевцову. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Основные позиции рук в джаз-танце (подготовительное, I джаз, II джаз, III джаз, IV джаз);
- Основные позиции ног в джаз-танце (II-ая параллель, IV-ая параллель. перпендикуляр);
- Основные ходы афро –джаза в сочетании с ритмическим рисунком;
- Техника изоляции в положении стоя ;
- Техника изоляции в продвижении;
- Техника изоляция-крест, квадрат;
- Растяжка из положения сидя, включая поясничную работу мышц;
- Flat back вперёд (на всей стопе, с работой рук, с подъёмом на полупальцы)
- Упражнения stretch –характера в положении frog –position с работой рук;
- Grand battement из положения лёжа на спине , на боку, на животе;
- Grand battement из положения на четвереньках; Кросс
- Flat step в plie;
- Temps saute по точкам

3. Гимнастика. Дыхательная гимнастика (14 часов)

Теория. Повторение и закрепление изученного материала ,усложняя по темпу, амплитуде .Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Упражнение «колесо» на локтях;
- Упражнение «колесо» на плечах;
- Упражнение «неваляшка»;
- Упражнение «кувырок» назад ,выход на прямые ноги;
- Упражнения «stretch» характера;
- Упражнения на матах: «скорпион», «колесо на локтях»;
- Упражнения в парах: стойка на руках, прогибы назад, поднимание корпуса вперёд.
- Упражнения для развития танцевального шага;
- Акробатические элементы: «волна», «колесо», кувор вперёд, назад, «мостик»,перекат из «мостика»;
- Дыхательная гимнастика: равномерное дыхание, снятие напряжения всего тела от пяток до макушки головы (выдох длиннее вдоха);

4. Музыкально-пластическая импровизация (6 часов)

Теория. Выполнение упражнений на развитие пластичности, выразительности исполнения. Знакомство с понятие мизансцена. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и заданий.

Практика.

- Техника падения;
- Упражнения на координацию движений;
- Упражнения на развитие ориентации в пространстве;
- Задания на импровизацию;
- Задания на умение слушать музыку, передавать её характер с помощью пластического исполнения;
- Упражнения на развитие внимания, фантазии, памяти; □ Пространственное передвижение в медленном темпе;
- Упражнения на развитие пластичности.

5. Сводно-репетиционная работа (14 часов). Проучивание и отработка танцевальных комбинаций. Работа над выразительностью. Работа над техникой и манерой исполнения.

6. Итоговое занятие (2 часа)

5 год обучения.
2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ.

1. Классический танец (32 часа)

Теория. Знакомство с новой терминологией. Освоение движений в повороте. Работа над позами классического танца. В комбинации у станка добавляются различные port de bras с работой головы, рук и корпуса. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Экзерсис у станка:

- Releve на полупальцах в V-ой позиции (полуповорот на полупальцах, с предварительным demi plie и на demi plie в заключении);
- Battement tendu pour le pied (double tendu) с опусканием пятки на II-ую позицию;
- Battement tendu jete с работой стопы (сокращение, вытягивание) рабочей ноги вперёд. В сторону, назад на 45 гр. □ Rond de jambe par terre –обводка на 45 гр.
- Battement soutenu на 45гр., на 90 гр;
- Battement frappe (double frappe);
- Petit battement sur le cou de pied (равномерно и с акцентом); □ Preparation к pirouette из V-ой позиции en dehors ,en dedans; □ Battement developpe s passes. Экзерсис на середине класса:
- Поза Croisee и Effacee ;
- Позы I, II, III arabesques (первоначально изучается носком в пол, затем на 45 гр. На 90 гр.);
- Battement tendu из V-ой позиции вперёд. назад в позах Croisee et Effacee
- Battement tendu jete из V-ой позиции вперёд, назад в позах Croisee et effacee;
- IV , V Port de bras;
- Grand battement jete (в больших позах : Croisee et Effacee вперёд, назад, I, II, III Arabesques.
- Preparation к pirouette из V-ой позиции en dehors ,en dedans. Allegro:
- Pas glissade в сторону;
- Pas assemble во всех направлениях в позах Croisee et Effacee; □ Pas echarpe с окончанием на одну ногу sur le cou de pied сзади; □ Sissone ferme вперёд En face.
- Petit pas de chat , Grand pas de chat.

2. Современный эстрадный танец (34 час)

Теория. Знакомство с жизнью и творчеством выдающихся мировых личностей современного танца (Айседора Дункан, Рут Сен Дени. Марта Грэхем, Лестера Хортона). Знакомство с новой терминологией современного танца. Импровизация в современном танце. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Позиции рук V-джаз, VI-ая, VII-ая, VII-ая джаз.
- Demi plie по джаз позициям ;
- Battement tendu по прямым и out позициям;
- Упражнения свингового характера (руки, ноги в положении лёжа, ноги в положении стоя. корпус);
- Twist торс;
- Проработка движений :drop и swing , roll down и roll up;
- «Восьмёрка» корпусом с позиции скручивания;
- Положение корпуса Tilt;
- Pirouette на 180 гр. со II-ой, IV-ой позиции;
- Pirouette на 360 гр. со II-ой. IV-ой позиции; Кросс:
- Flat step в сочетании с работой плеч;
- Flat step в сочетании с «восьмёркой»;
- Grand battement по диагонали вперёд, в сторону. назад;

- Трёхшаговый порот по прямой;
- Трёхшаговый поворот с pirouette по прямой, по диагонали;

3. Гимнастика (12 часов).

Теория. Изучение новых элементов акробатики. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Упражнения для развития силы мышц рук;
- Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава (работа с предметом «блок для йоги»)
- Упражнения для развития вестибулярного аппарата;
- Работа с предметом скакалка;
- Элементы акробатики: «стойка на лопатках», «шпагаты», «колесо», «мосты», «кувырки», «скорпион», «стойка на руках», «скорпион»
- Упражнения на растяжку мышц ног у станка и на середине класса;
- Акробатические элементы в продвижении по диагонали: «кувырок назад через плечо», «кувырок назад через волну», «колесо на локтях», «рондат»;
- Упражнения на развитие базовых навыков: «прыжок», «наскок», «соскок», «разножка», «ножницы»;
- Выполнение дыхательных практик.

4. Сценическое движение (6 часов).

Теория. Знакомство с невербальными средствами выразительности.

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Выполнение различных комбинаций в сочетании с падениями и подъемами, перемещением по пространству класса
- Выполнение пространственных передвижений по разным направлениям
- Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении;
- Упражнения на равновесие;
- Задания на выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев, домашних животных и др.
- Музыкально-пластическая импровизация; □ Задание «Шире жест – четче фиксация»

5. **Сводно-репетиционная работа (16 часов)** Проучивание и отработка танцевальных комбинаций. Работа над выразительностью. Работа над техникой и манерой исполнения.

6. **Итоговое занятие (2 часа)**

6 год обучения.

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ.

1. Классический танец (34 часа)

Теория. Знакомство с жизнью и творчеством выдающихся личностей мира классического танца. Знакомство с новой терминологией классического танца. Дальнейшая работа над позами классического танца и их выразительностью. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Экзерсис у станка:

- Полный поворот по V-ой позиции на полупальцах на двух ногах по направлению к станку и от станка;

- Battement fondu (double fondu) с выходом на полупальцы опорной ноги;
- Battement soutenu на 90 гр. вперёд, в сторону. назад;
- Поза Attitudes
- Tombe на месте в V-ой позиции с выходом в Coupe на опорную ногу на полупальцы (исполняется как заключение в комбинации Battement frappe);
Battement releve lent et battement developpes вперёд, в сторону, назад en face и в позах croisee et efface; □ Grand battement jete pointes. Экзерсис на середине класса:
 - Battement tendu en tournant en dehors, en dedans на 1/2 круга;
 - Pirouette en dehors et en dedans со II-ой. с V-ой позиции с окончанием в V-ую позицию;
 - Rond de jambe par terre –обводка на 45 гр.;
 - Battement fondu (double fondu) en face и в позах на всей стопе , позднее на полупальцах;
 - Battement frappe (double frappe);
 - Battement releve lent et battement developpes вперёд, в сторону, назад en face, в позах croisee et efface; Allegro:
 - Changement de pied en tournant на 1/4, 1/2 поворота;
 - Pas assemble с продвижением вперёд, назад;
 - Balance (проучить у станка. Затем на середине класса); □ Pas jete.

2. Современный эстрадный танец (38 часов).

Теория Знакомство с жизнью и творчеством выдающихся мировых личностей современного танца (Марта Грэхем, Хосе Лимон, Лестера Хортона). Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. **Практика.**

- Изгибы торса : curve, arch, roll down , roll up;
- Проработка: deep body bend, side stretch;
- Demi et grand plie с движениями изолированных центров(головы, плеч, грудной клетки, пелвиса и рук);
- Battement tendu с использованием brush;
- Battement tendu jete с использованием kick;
- Adagio по прямым позициям с использованием наклонов, спиралей торса, contraction ,releas, с подъёмом ноги на 90 гр.;
- Body roll (« волна»);
- Tilt , lay out;
- Комбинации в положении contraction, release, high release; Кросс.
- Chaine по диагонали;
- Вращения с работой корпуса из положения relax в положение contraction;
- Step ball change;
- Kick ball change;
- Pas de bourree;

3. Гимнастика. (12часов).

Теория. Повторение и закрепление пройденного материала. Работа над точностью и чистотой исполнения элементов гимнастики. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- Упражнения для развития мышц спины;
- Упражнения для развития мышц рук;
- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития гибкости, подвижности в суставах;

- Упражнения для развития координации; □ Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
4. **Сводно-репетиционная работа (16 часов)** Проучивание и отработка танцевальных комбинаций. Работа над выразительностью. Работа над техникой и манерой исполнения.
5. **Итоговое занятие (2 часа)**

7 год обучения.

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ.

1. Классический танец (34 часа)

Теория. Повторение и закрепление пройденного материала. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Экзерсис у станка:

- Battement tendu et battement tendu jete вперёд, назад в позах croisee et efface, с переходом Demi plie по IV- позиции; □ Поза Epaulement ecarter в комбинациях у станка;
- Rond de jambe par terre на 45 гр, на 90 гр.;
- Battement fondu в позы croisee et efface вперёд, назад, demi rond et rond;
- Battement frappe, double frappe в позы croisee et efface;
- Petit battement с окончанием комбинации носком в пол., на 45 гр.
- Battement developpes вперёд, в сторону в позы croisee ,efface, с demi rond на 90 гр., с различными port de bras в комбинации;
- Releve на полупальцах на одной ноге, другая нога в положении sur le cou de pied (условное сзади, спереди, обхватное);
- Grand battement jete вперёд, в сторону, назад в позах croisee ,efface ,ecarter ,arabesques; Pas de bourree dessus-dessous (лицом к станку); Экзерсис на середине

класса:

- Demi et grand plie по IV-ой позиции, в позах croisee et effacee, с различными port de bras;
- Battement tendu et battement tendu jete с 1/2 поворота;
- Preparation к pirouette со II-ой позиции, из V-ой позиции en dehors et endedans;
- Pas de bourree dessus-dessous (лицом к станку);
- Rond de jambe par terre en tournant en dehors, en dedans;

Allegro

- Changement de pied en tournant на 1/2 поворота;
- Pas assemble в малых позах croisee вперёд, назад; □ Sissone ferme в малых позах;
- Sissone ouvert на 45 гр.

2. Современный эстрадный танец (38 часов).

Теория. Знакомство с техникой Лестер Хортон. Направлена на расширение диапазона движений и развитие возможностей тела. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Техника release;
- Боковые наклоны «lateral stretches»;
- Свинговые движения корпусом «release swings»;
- Fortifications-комбинации для развития максимальных возможностей тела: координации, баланса, эластичности мышц и диапазона суставов;
- Соссу balance ;
- Hings position; Кросс:
- Camel walk;
- Latin walk;

- Swing в продвижении вперёд;
- Corkscrew повороты.

3. Гимнастика. (12 часов)

Теория. Закрепление пройденного материала, усложняя количеством исполнения, увеличением амплитуды. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Комплекс упражнений на все группы мышц;
- Стретчинг;
- Акробатические элементы;
- Выработка устойчивости на полупальцах;
- Релаксационные упражнения;
- Дыхательная практика.
- Этюды с предметом.

4. Сводно-репетиционная работа (16 часов). Работа над техникой и манерой исполнения. Работа над эмоциональной выразительностью.

5. Итоговое занятие (2 часа).

8 год обучения.

2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 1,5 АКАДЕМИЧЕСКОМУ ЧАСУ.

1. Классический танец (34 часа)

Теория . Работа над выразительностью и пластичностью рук и корпуса. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Экзерсис у станка:

- Работа с различными приёмами вращения;
- Комбинации заканчиваются в маленькие и большие позы классического танца;
- Flic-flac en tournant en dehors , en dedans
- Grand battement jete balansoir;
- III port de bras с растяжкой вперёд, назад, с переходом с одной ноги на другую;

Экзерсис на середине класса:

- Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans
- Rond de jambe на 45 гр.;
- Battement fodu et battement frappe в комбинации в маленьких позах croisee, ecarter, effacee;
- Temps lie на 90 гр. с выходом на полупальцы;
- VI Port de bras; Allegro:
- Pas echappe battu;
- Pas assemble в комбинации с glissade, pas coupe; □ Grand pas jete;
- Pas emboite en tournant на месте и с продвижением.

2. Современный эстрадный танец (40 часов).

Теория. Закрепление пройденного материала. Сочинение комбинаций для итогового занятия. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Упражнения для развития гибкости;
Упражнения для позвоночника (торсовая работа корпуса, twist, twill на закреплённых мышечных ощущениях спины и бока);
- Упражнения для работы стопы по прямым и out позициям с работой корпуса через contraction release положения, с постоянной сменой рук в джаз позициях;

- Развёрнутые комбинации с использованием падений и подъёмов;
- Pirouettes по прямым и out позициям;
- Пространственные передвижения по разным направлениям;
- Выполнение шагов с координацией трёх, четырёх и более центров; □ Упражнения stretch-характера;
- Использование всех ранее проученных джазовых шагов, pirouettes, прыжков в сочинительской работе обучающегося.

3. Гимнастика (12 часов).

Теория. Закрепление пройденного материала, усложняя количеством исполнения, увеличением амплитуды. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

- Комплекс упражнений на все группы мышц;
- Стретчинг;
- Упражнения с предметом «скакалка»;
- Релаксационные упражнения;
- Дыхательная практика;
- Упражнения для улучшения техники разбега;
- Этюды с предметом;
- Акробатические упражнения по диагонали.

4. Сводно-репетиционная работа (16 часов) Работа над техникой и манерой исполнения. Работа над эмоциональной выразительностью.

5. Итоговое занятие (2 часа)

Условия реализации программы

Практический опыт многолетней работы показывает, что в выборе методов обучения, в организации учебного процесса необходимо учитывать специфику данной программы, и для успешной ее реализации необходимо соблюдение следующих условий.

1. Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

2. Материально-технические условия и информационное обеспечение реализации программы Студии эстрадного танца «Галисман»:

Материально-техническая база МАОУ «Гимназия №2» г. Красноярск соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда и включает в себя:

- зеркальный хореографический класс, имеющий пригодное для занятий по хореографии напольное покрытие (линолеум);
- балетный станок;
- наличие инвентаря: гимнастические коврики, спортивные маты, мячи, кубики, блоки для йоги;
- наличие музыкального инструмента (акустическая колонка, музыкальный центр);
- наличие репетиционной формы и обуви для занятий;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для репетиционного процесса и сценических выступлений;
- раздевалки для обучающихся и преподавателей;
- наличие наглядных средств обучения и дидактического материала, аудио - видео- фото- материалы.

Список литературы

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 - Программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
 - Законодательные и нормативные акты Министерства образования РФ и Красноярского края;
 - Устав МАОУ «Гимназия №2» г. Красноярск;
 - Локальные акты МАОУ «Гимназия №2» г. Красноярск.
1. Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2015г.
 - 2.Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство 2015г.
 - 3.Балет: Энциклопедия.- М.: Сов. Энциклопедия, 2016г
 - 4.Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2016г
 - 5.Васильева Е. Танец.- М.: Искусство, 2013г.
 - 6.Волконский С.М. Выразительный человек. Сценическое воспитание жеста (по Дельсатру). – 2012г.
 - 7.Захаров Р.Искусство балетмейстера.- М.: Искусство, 2014г.
 - 8.Захаров Р.Сочинение танца.- М.: Искусство, 2014г.
 - 9.Карп П. Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2014г.
 - 10.Калинина С.А. Духовная культура России. - М., 2015.
 - 11.Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.Л.: Просвещение,2015 г.
 - 12.Лиёпа М. Вчера и сегодня в балете. – Российская энциклопедия, М.: Молодая гвардия, 2016г.
 - 13.Положение о клубном формировании МАОУ «Гимназия №2»г.Красноярск.
 - 14..Мессерер А. Танец. Мысль. Время.- М.: Искусство, 2016г.
 - 15.Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин .- М., 2105г.
 - 16.Никитин В.Ю. Модерн-танец / В.Ю. Никитин.- М.: РАТИ (ГИТИС), 2014г.
 - 17.Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2013г
 - 18.Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2015г.
 - 19.Сломский Ю. Дидло. – Л.-м.: Искусство, 2016г.
 - 20.Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2015г.
 - 21.Танец 20 века: Сборник страстей. – Волгоград,2015.
 - 22.Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство,2013г.
 - 23.Уроки хореографии в образовательном учреждении.-Учебнометодическое пособие.-Кемерово 1996г.
 - 24.Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2013г.
 - 25.Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2017г.
 - 26.Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2017г.
 - 27.Журнал - Хореография 2014год
 - 28.Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 2017.
 - 29.Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит.,2015г.
 - 30.Журнал - Хореография 2014год

Словарь терминов.

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [альянже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [арч] - арка, прогиб торса назад.

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

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

Движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Составитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия "Балет". М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, temps leve аналогичен hop, battement tendu аналогичен brack, kick соответствует grand battement developpe и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции вперед в V позицию сзади.

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

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

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.

CONTRACTION [контракпш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

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

CURVE [кёф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND[дип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi-plié*, так и на вытянутых ногах.

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

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

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

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

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

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

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

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

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIÉ [гран плие] - полное приседание.

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

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

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена". **JACK KNIFE** [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

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

JELLY ROLL [джелли ролл] - движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним - шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 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 вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] - круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па баланс]- па, состоящее из комбинации *tombe* и *pas de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па 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 переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plié*. Синоним *step pas de bourree*, В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, имитирующий прыжок кошки.

Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файли] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passer par terre*), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans*, вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полупальцах" и *point*.

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

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

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

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы *attitude croisee*, сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.

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

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

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBE EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

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

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

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

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей* ноги в пятую позицию.

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

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

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

SWING[свинг] - 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*.

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

TOUR CHA NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-plie*.