

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ № 32  
№ 30 от «30» августа 2024 г.  
введена в действие с 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**художественной направленности**

**«ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

**6 год обучения**

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Чернавских Ольга Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

Екатеринбург, 2024

<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
<b>1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	6
1.3. Содержание программы	8
Учебный план	8
Содержание	10
1.4. Планируемые результаты.	14
<b>2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	
2.1. Условия реализации программы	15
2.2. Формы контроля/ аттестации	15
2.3. Оценочные материалы	16
2.4. Методическое обеспечение	18
2.5. Список литературы	21

**Приложение 1.** Индивидуальная карточка учета результатов обучения учащегося по дополнительной образовательной программе

**Приложение 2.** Схема самооценки учебных достижений учащегося

**Приложение 3.** Мониторинг отслеживания образовательной деятельности

**Приложение 4.** Словарь терминов

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей **«ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»** ориентирована на формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

**Направленность** программы – художественная.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

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

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);

5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;

7. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественное движение» направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, в том числе на выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, их духовно-нравственное воспитание, а также на

удовлетворение их потребностей в художественно-эстетическом развитии.

**Актуальность** программы обусловлена требованиями общества к системе образования, выдвигаемыми на современном этапе его развития. К таковым относятся: развитие способности обучающегося к самостоятельному активному освоению мира, стимулирование у него стремления к самореализации, формирование творческой активности во многих сферах деятельности, позитивной самооценки, жизненного оптимизма. Приобщение обучающихся к хореографическому искусству направлено на формирование целостной художественной картины мира, воспитание толерантных взаимоотношений в поликультурном обществе, активизацию мышления, воображения, что в целом способствует познавательному и социальному развитию растущего человека.

Хореографическое искусство является одним из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Современный танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России современный танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

Художественная особенность современного танца – это полная свобода движений исполнителя при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика, от восприятия музыки и ритмов.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец, в отличие от классического, впитывает в себя сегодняшние реалии, он подвижен и непредсказуем, не ограниченный правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

**Отличительной особенностью программы «Художественное движение»** является возможность её использовать в системе дополнительного образования в сочетании с курсами театрального

направления (Театральная студия «Пьеро», Основы элементарного музицирования (инструментальное). Курс «Художественное движение» является интерпретация сценического движения, навыки в ходе реализации которого, реализуются учащимися в конкретной творческой работе в виде этюдов, сценических номеров, концертных выступлений и спектаклей, которые исполняются для зрителей в течение каждого учебного года. обучения языку выразительных движений, к исполнительскому творчеству.

Специфика данного курса состоит в том, что обучение строится не на основе классического танца, а на основе специально разработанных методов: *Музыкальное движение*", основанного на развитии природного музыкально-двигательного рефлекса и *"Гармоничная пластика"*, основанный на принципах дыхания и целостности движения. Стиль движения не определяется специализированными профессиональными физическими данными (выворотность, гибкость, шаг и другие), а является проявлением естественных законов движения человеческого тела. При этом для освоения берется материал, основанный на балльной, бытовой и современной хореографии.

**“Музыкальное движение”** – метод, выходящий за рамки узкой задачи обучения танцу. Это метод целостного музыкально-эстетического воспитания личности, метод художественно-творческой работы. «...музыка в процессе работы не фон, на котором разворачивается пластическая композиция, она не сопровождение, дополняющее воспринимающему осознание художественно-пластической данности. Музыка - источник работы, первопричина. Из нее вытекает композиция, и поэтому и воспринимать ее следует слитно с музыкой, как одно целое, как бы некий музыкально-двигательный ансамбль.»

**“Гармоничная пластика”** – программа развития пластичности тела на основе единства дыхания, движения, воображения.

Еще одной особенностью данного курса является сочетание изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как джаз -модерн танец, contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop. В основе курса лежит изучение техник работы с полом, импровизации, партеринга.

Курс по программе «Художественное движение» является гармоничным дополнением образования в виде сценической практики, что дает возможность обучающемуся реализовать свои знания, умения, навыки, полученные в основном специализированном образовании на уроках художественного движения.

Программа опирается на авторские методике Т.С. Преображенской-Николаенко «Школа гармоничной пластики и танца».

Учебный курс «Художественное движение» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых

знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания курса «Художественное движение» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 12 до 13 лет. Количественный состав группы – 10-20 человек. Набор учащихся свободный.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю по 40 минут.

**Объем общеразвивающей программы:** 66 часов в год,

**Срок освоения общеобразовательной программы:** 1 год обучения, 33 недели.

**Уровень освоения программы:** «продвинутый» – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают доступ к сложным и нетривиальным разделам содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержание программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Формы обучения:** групповая.

**Виды занятий:** практические занятия, беседа, открытые занятия. На занятиях используются следующие методы: объяснительно-иллюстративный метод, метод творческих заданий, метод упражнений, метод пластического показа.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** беседа, открытые занятия, отчетный концерт.

**Особенности реализации образовательного процесса.** Занятия по художественному движению представляют собой создание пластических композиций путем освоения хореографического и музыкального искусства. Занятия по программе «Художественное движение» предполагают использование хореографического оборудования и музыкальных сочинений.

В период приостановки образовательной деятельности, в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы** – создание условий для развития творческой личности обучающихся, развитие их пластических, танцевально-исполнительских способностей, содействия их самоопределению средствами художественного движения.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- познакомить с принципами освоения основных программных танцевальных движений и методикой их исполнения;
- обучить свободно и грамотно ориентироваться в терминологии танцевальных движений;
- обучить правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;
- обучить выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы;
- формировать способность распределять сценическую площадку, чувствовать партнеров, сохранять рисунок танца;
- обучить импровизировать индивидуально и в дуэте;
- подготовка двигательного аппарата учащихся к исполнению танцевального материала совершенствовать механизм физической памяти;
- развить способность выразительно исполнять танцевально-движенческие комбинации;
- сформировать представление о сходстве и различии движений классического танца на середине зала и танца современного;
- обучить начальным навыкам владения основами актерского мастерства.

### **Развивающие:**

- развить навыки более сложной координации;
- сформировать умение исполнять прыжки с двух ног на две, вращения;
- развить навык выражать образ с помощью движений;
- развить способность выдерживать более высокий темп исполнения комбинаций;
- развить выносливость и силу в упражнениях на полу;
- сформировать умение использовать полученные знания и навыки для воплощения собственных замыслов с помощью элементов и основных комбинаций танца.

### **Воспитательные:**

- воспитать мотивационно-ценностный компонент (целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, самодисциплину, чувство ответственности);
- воспитать уверенность в своих силах, адаптацию к социальной среде;
- воспитать способность к творческому самовыражению.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 6 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	из них		
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1: Основы техники современного танца 16 часов.</b>				
1.1.	Организационное занятие.	1	1	0	Практическая работа, наблюдение
1.2.	Беседы об искусстве танца.	1	1	0	Практическая работа, наблюдение
1.3.	Просмотр видеоматериалов.	1	1	0	Практическая работа, наблюдение
1.4.	Разогрев с использованием уровней.	2	0,5	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.5.	Работа над комплексами изоляций.	4	1	3	Практическая работа, наблюдение
1.6.	Координация.	2	0,5	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.7.	Упражнения для позвоночника.	2	0,5	1,5	Практическая работа, наблюдение
1.8.	Основы музыкальной грамоты.	3	1	2	Практическая работа, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Раздел 2: Упражнения на полу 7 часов.</b>				
2.1.	Партерные перекаты (транзишен).	2	1	1	Практическая работа, наблюдение
2.2.	Stretching (упражнения стрейч-характера), элементы гимнастики и силовые упражнения.	5	1	5	Практическая работа, наблюдение



	<b>Раздел 3: Экзерсис на середине зала 22 часа.</b>				Контрольное занятие.
3.1.	Plie с различными движениями рук.	<b>4</b>	1	3	Практическая работа, наблюдение
3.2.	Releve по I, II параллельным позициям, по I, II out позициям.	<b>2</b>	0,5	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.3.	Flat back вперед: на прямых ногах, на plie.	<b>2</b>	0,5	1,5	Контрольное занятие
3.4.	Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.	<b>4</b>	1	3	Практическая работа, наблюдение
3.5.	Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве).	<b>4</b>	1	3	Практическая работа, наблюдение
3.6.	Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.	<b>2</b>	0,5	1,5	Практическая работа, наблюдение
3.7.	Rond de jamb par terre с «противоходом» рук.	<b>4</b>	1	3	Практическая работа, наблюдение
<b>4.</b>	<b>Раздел 4: Кросс 3 часа.</b>				
3.1.	Комбинации шагов + Kick. Прыжки Техника вращения.	<b>3</b>	1	2	Практическая работа, наблюдение
<b>5.</b>	<b>Раздел 5: Импровизация 11 часов.</b>				
5.2.	Импровизация с музыкой, ритмом.	<b>3</b>	1	2	Практическая работа, наблюдение
5.3.	Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов.	<b>3</b>	1	2	Практическая работа, наблюдение
5.4.	Контактная импровизация.	<b>5</b>	1	4	Практическая работа, наблюдение
<b>6.</b>	<b>Раздел 6: Танцевальные комбинации 9 часов.</b>				
6.1.	Танцевальные комбинации, на основе изученных элементов.	<b>4</b>	1	3	Практическая работа, наблюдение
6.2.	Повторение пройденного материала.	<b>2</b>	0	2	Практическая работа,

					наблюдение
6.3.	Открытое занятие.	1	0	1	<b>Итоговое открытое занятие для родителей</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>66ч.</b>	<b>19ч.</b>	<b>47ч.</b>	

## Содержание 6 год обучения

На шестом году обучения закрепляются знания и навыки, полученные ранее. Это касается как навыков, которым обучались учащиеся, так и заинтересованности воспитанников в процессе обучения, их мотивации.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития учащихся, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у них быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения учащихся. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося производят огромный развивающий эффект. Учитывая возрастные особенности учащихся, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать в урок творческие задания и импровизацию.

К 12 годам учащиеся становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

### **Раздел 1: Основы техники современного танца**

#### **Тема 1.1. Организационное занятие.**

**Теория:** Цели и задачи 6-го года обучения. Содержание и форма занятий. Внешний вид. Танцевальная форма одежды и обуви для занятий. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина, правила поведения в танцевальном классе и в раздевалках. Расписание занятий. Требования к уровню подготовки после 5-го года обучения.

#### **Тема 1.2. Беседы об искусстве танца.**

**Теория:** Различные виды современного танца, их взаимосвязь и отличительные черты. Рассказ о новаторах в области танца modern: Айседора Дункан, Марта Грэм, Хосе Лимон. Рудольф Лабан, Лои Фуллер, Тед Шоун и

Рут Сен-Дени, как родоначальники направления modern.

### **Тема 1.3. Просмотр видеоматериалов.**

**Теория:** Просмотр новаторских работ Михаила Фокина: «Видение Розы», «Жар-птица» (обсуждение хореографии, образов и костюмов). Постановки Джорджа Баланчина (New York City Ballet): «Concerto Varosso» и «Хрустальный дворец» (обсуждение особенностей техники).

### **Тема 1.4. Разогрев с использованием уровней.**

**Теория:** Задачи уровней во время занятий. Методика исполнения в различных уровнях упражнений на изоляцию.

**Практика:** Твисты и спирали торса в положении сидя. Упражнения на contraction и release в положении сидя. Упражнения стрейч-характера в различных положениях.

### **Тема 1.5. Работа над комплексами изоляций.**

**Теория:** Основная цель в этой теме занятия – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, так как анатомически все центры тесно связаны.

**Практика:** Работа над комплексами:

Голова - соединение движений с другими центрами. Плечи - соединение с движениями других центров. Грудная клетка в сочетании с различными движениями. Пелвис - восьмерка, с комбинациями различных движений. Руки - соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release).

### **Тема 1.6. Координация.**

**Теория:** Координация - свинговое раскачивание двух центров, параллель, координация движений рук и ног, без передвижения. Понятие «полицентриа».

**Практика:** Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках; использование различных ритмов в исполнении движений различными центрами.

### **Тема 1.7. Упражнения для позвоночника.**

**Теория:** Позвоночник - основа техники танца модерн. Продолжение знакомства с основными его отделами и упражнениями, развивающими подвижность во всех его отделах. Понятия «Arch» и «Body roll».

**Практика:** Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию. Body-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

### **Тема 1.9.** Основы музыкальной грамоты.

**Теория:** Понятие музыкальной фразы. Понятие «синкопы». Понятие «канон».

**Практика:** Воспроизведение ритма, разнообразных комбинаций ритмических рисунков руками, с помощью хлопков; исполнение определённых ритмических комбинаций шагов. Ритмические упражнения с предметами (с мячом, с бубном).

### **Раздел 2: Упражнения на полу.**

#### **Тема 2.1.** Партерные перекаты (транзишен).

**Теория:** Методика исполнения движений на полу, кувырков, перекатов.

**Практика:** Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо.

**Тема 2.2.** Stretching (упражнения стрейч-характера), элементы гимнастики и силовые упражнения.

**Теория:** Основы анатомии, понятия о суставах, связках и мышцах.

**Практика:** Комплекс пассивных и динамических растяжек. Силовые упражнения на все группы мышц.

### **Раздел 3: Экзерсис на середине зала**

**Тема 3.1.** Plie с различными движениями рук.

**Тема 3.2.** Releve по I, II параллельным позициям, по I, II out позициям.

**Тема 3.3.** Flat back вперед: на прямых ногах, на plie.

**Тема 3.4.** Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

**Тема 3.5.** Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве).

**Тема 3.6.** Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.

**Тема 3.7.** Rond de jamb par terre с «противоходом» рук.

**Теория:** Ознакомление учащихся с хореографическими элементами, задачами их включения в тренаж во время занятий, особенностями и методикой их исполнения.

**Практика:** Практическое исполнение хореографических элементов и простейших комбинаций элементов, используемых на занятии, и их отработка на середине зала.

### **Раздел 4: Кросс.**

**Тема 4.1.** Комбинации шагов + Kick. Прыжки. Техника вращения.

**Теория:** Понятие «кросс» (активное передвижение в пространстве). Виды движений: шаги, прыжки, вращения. Методика их исполнения.

**Практика:** Шаги: flat step. Grand battement (броски ног).

Прыжки: с двух ног на две (jump).

- Temps sauté.
  - Temps sauté по точкам.
  - Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.
- Вращения: повороты на двух ногах.

## **Раздел 5: Импровизация.**

**Тема 5.1.** Импровизация с музыкой, ритмом.

**Теория:** Знакомство учащихся с комбинациями, импровизациями, их особенностями и правилами исполнения. Понятие «работы с дыханием» (каждое движение построено на согласовании с дыханием).

**Практика:** Расслабление, исследование своего тела. Соотнесение движения и дыхания (каждое движение построено на дыхании). Работа с движением по «синусоиде». Импровизация с движением (разноритмическая схема).

Импровизация и «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела»).

**Тема 5.2.** Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов.

**Теория:** Знакомство учащихся с комбинациями, импровизациями, их особенностями и правилами исполнения.

**Практика:** Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов. Импровизация под предложенную музыку. Групповая и индивидуальная импровизация.

**Тема 5.3.** Контактная импровизация.

**Теория:** Понятие контакта, пространства, веса. Структура человеческого тела. Понятие «центра веса тела в поддержке». Приёмы поддержки в дуэте.

**Практика:** Контакт в дуэте. Физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением). Эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»). Приёмы поддержки в дуэте:

- «перетекание»;
- танец от разных частей тела.

## **Раздел 6: Танцевальные комбинации.**

**Тема 6.1.** Танцевальные комбинации, на основе изученных элементов.

**Теория:** Принципы построения танцевальной комбинации, которая может

включать в себя движения из всех разделов урока, в том числе, с использованием импровизации.

**Практика:** Танцевальные комбинации создаются на основе пройденного материала, в том числе с использованием импровизации, не больше 32 тактов, с добавлением эмоциональной окраски, характерных движений и других выразительных средств. Темы выбираются понятные и интересные для учащихся, соответственно возрасту. Возможно использование различных предметов в качестве реквизита для постановок.

**Тема 6.2.** Повторение пройденного материала.

**Практика:** Повторяются и отрабатываются ранее проученные танцевальные движения, связки, танцевальные номера. Закрепляются знания теории.

**Тема 6.3.** Открытое занятие.

Итоговое открытое занятие для родителей.

## 1.4. Планируемые результаты

### Предметные результаты:

- знают и используют освоения основных программных танцевальных движений и методикой их исполнения;
- свободно и грамотно ориентируются в терминологии танцевальных движений и их используют;
- правильно распределяют дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;
- выполняют различные виды кросса и гимнастические элементы;
- умеют распределять сценическую площадку, чувствовать партнеров, сохранять рисунок танца;
- умеют импровизировать индивидуально и в дуэте;
- подготовлен двигательный аппарат учащихся к исполнению танцевального материала, совершенствуют механизм физической памяти;
- умеют выразительно исполнять танцевально-движенческие комбинации;
- сформированы представления о сходстве и различии движений классического танца на середине зала и танца современного;
- владеют начальным навыкам основами актерского мастерства.

### Метапредметные результаты:

- развиты навыки более сложной координации;
- сформировано умение исполнять прыжки с двух ног на две, вращения;
- развит навык выражать образ с помощью движений;
- развита способность выдерживать более высокий темп исполнения

- комбинаций;
- развита выносливость и сила в упражнениях на полу;
  - умеют использовать полученные знания и навыки для воплощения собственных замыслов с помощью элементов и основных комбинаций танца.

#### **Личностные результаты:**

- воспитан мотивационно-ценностный компонент (целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, самодисциплину, чувство ответственности);
- воспитана уверенность в своих силах, адаптацию к социальной среде;
- способны к творческому самовыражению.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:**

- оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- раздевалка для обучающихся;
- аудиоаппаратура с флеш-носителем;
- телевизор и видеовоспроизводящая аппаратура;
- фонотека на цифровых носителях;
- тематическая видеотека по хореографии;
- сценическая площадка (оборудованный актовый зал);
- специальная форма и обувь для занятий;
- гимнастические коврики (180 см x 80 см);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

### **2.2. Формы аттестации и контроля**

Формами контроля и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- исполнение танцевальных комбинаций на оценку;
- сдача письменных тестов на знание терминологии;
- контрольные занятия по полугодиям (зачет);

- итоговые открытые занятия для родителей.

### 2.3. Оценочные материалы

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется в процессе выполнения учащимися практических, теоретических и творческих заданий на занятии. Отметки выставляются в течение четверти за проявление теоретических знаний, точное и чистое исполнение практических заданий, умение слушать, быть внимательным, выразительное и эмоциональное исполнение танцевальных композиций.

Итоговый контроль – полугодовые и годовые открытые итоговые занятия для педагогов и родителей.

По итогам реализации дополнительной образовательной программы на контрольном уроке, зачете и открытом уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

1.

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.



## 2. Лист самоконтроля

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, постольку о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- **Учебным** (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные учащимся в процессе освоения образовательной программы);
- **Личностным** (выражающим изменения личностных качеств учащегося под влиянием занятий народно-сценическим танцем).

**Технология определения учебных результатов** по дополнительной образовательной программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Методами контроля, с помощью которых педагог определяет соответствие результатов обучения программным требованиям, могут быть наблюдение, тестирование, анализ контрольного задания, собеседование и т.д.

**Динамика результатов освоения предметной деятельности** конкретным ребенком отражается в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе (**Приложение 1**). Педагог два раза в год (в начале и в конце учебного года) проставляет баллы, соответствующие степени выраженности оцениваемого качества у учащегося. Кроме этого, в конце карточки можно выделить специальную графу «Предметные достижения обучающегося», выполняющую роль «портфолио», где фиксируются наиболее значимые достижения учащегося в сфере деятельности, изучаемой образовательной программой. Здесь могут быть отмечены результаты участия учащегося в олимпиадах, конкурсах, фестивалях различного уровня и т.д.

Карточка позволяет ввести поэтапную систему контроля за обучением учащихся и отслеживать динамику образовательных результатов учащегося по отношению к нему самому, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение учащегося не столько с другими, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого обучающегося.

Можно посоветовать учащемуся самому вести учет своих учебных достижений. Для этого ему рекомендуется завести специальную тетрадь (дневник) и постепенно ее заполнять. Необходимо побуждать учащихся к

рассуждениям о качестве своей работы: это имеет большое значение для формирования самооценки детей.

**Самооценивание** позволяет учащимся фиксировать собственное продвижение по ступеням мастерства. Открытый показ результатов обучения по программе стимулирует их к поиску новых вариантов работы, к творческой деятельности. **(Приложение 2).**

Для обучающегося большое значение имеет **оценка его труда родителями**, поэтому педагогу необходимо продумать систему работы с родителями. В частности, проведение контрольных открытых мероприятий, чтобы родители могли по итоговым работам видеть рост своего ребенка в течение года.

#### **Формы подведения итогов по разделам и темам:**

Отследить развитие индивидуальных особенностей и раскрытие творческого и познавательного потенциала учащегося, а также качества личности, сформированных в процессе занятий, педагог может в процессе непосредственного обучения, как с самим обучающимся, так и со всей группой в целом.

Педагогом проводятся скрытые диагностические исследования и наблюдения за динамикой развития, как каждого учащегося в отдельности, так и группы обучающихся в целом, которые проходят в форме:

- собеседования;
- скрытого педагогического наблюдения;
- диагностики развития хореографических способностей **(Приложение 3)**;
- творческого занятия;
- групповой оценке работ;
- концертных выступлений;
- участия в фестивалях и конкурсах различного уровня.

### **2.4. Методические материалы**

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией по программе «Художественное движение» возможно только при использовании следующих **педагогических принципов и методов обучения.**

#### **Принципы:**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).
- сотрудничества участников образовательного процесса и доступность обучения;
- разноуровневости (выбор тематики, приемов работы в соответствии с возрастом детей);
- интеграции (использование разных форм и техник исполнения);
- целостности (соблюдение единства обучения и развития с одной стороны, системность с другой).

***Методические приемы:***

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся коллективов, исполнителей, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными **методами обучения** являются:

- *метод словесной передачи учебной информации* (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- *метод наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации* (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- *метод передачи учебной информации посредством практических действий.*

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

результатов.

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

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

Для успешного достижения цели в образовательно-воспитательном процессе детского коллектива с учетом личностного подхода к учащемуся, формирования важнейших качеств личности: трудолюбия, стремления к совершенству, чувства ответственности, взаимопомощи - используются различные **формы занятий:**

- ✓ учебно-практическая,
- ✓ учебно-творческая,
- ✓ диалоговая;
- ✓ репетиция,
- ✓ творческий зачет,
- ✓ контрольное занятие,
- ✓ открытые занятия.

### ***Педагогические технологии:***

#### **1. Игровая технология.**

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

#### **2. Технология здоровьесберегающего обучения.**

Для занятий хореографией принимаются учащиеся с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость заниматься как общим физическим развитием, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

#### **3. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.**

Данная технология позволяет организовать обучение учащихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает

индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. Отчетные выступления, участие в концертах, праздничных программах – все это является условием для применения полученных знаний, умений и навыков, формой контроля уровня подготовки. Концертная деятельность – это показатель стабильности коллектива, общей культуры и грамотности его исполнителей.

**4. Использование дистанционных технологий в период карантина: Zoom, WhatsApp.**

## **2.5. Список литературы**

**Литература для педагога:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
5. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
6. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
7. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь
8. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Terra-спорт, 2001.
10. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
12. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.

13. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
14. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
15. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.

**Литература для учащихся:**

1. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
2. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
4. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.: Феникс, 2009.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.

**Электронный ресурс:**

1. [Википедия — свободная энциклопедия \(wikipedia.org\)](http://wikipedia.org)
2. [Жить Танцуя - Центр интегрального танца Александра Гиршона \(girshon.ru\)](http://girshon.ru)
3. [Копилка уроков - сайт для учителей \(kopilkaurokov.ru\)](http://kopilkaurokov.ru)
4. [Dance International Magazine - Опубликовано ежеквартально, наши углубленные особенности, обзоры и отчеты помогают построить живой разговор вокруг танца.](#)
5. [ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КЛОНДАЙК \(vk.com\)](https://vk.com)
6. [ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ДЕРЕВНЯ. Мега-проект \(vk.com\)](https://vk.com)

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения учащегося по  
дополнительной образовательной программе**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Предмет \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения 1 сентября 20\_\_\_\_ год

Показатели	Сроки диагностики	Год обучения	
		Конец I полугодия	Конец уч. года
<b>1. Теоретическая подготовка учащегося</b>			
1.1. Теоретические знания:			
1.2. Владение специальной терминологией			
<b>2. Практическая подготовка учащегося</b>			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой:			
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением			
2.3. Творческие навыки			
<b>3. Общеучебные умения и навыки учащегося</b>			
3.1. Учебно-коммуникативные умения:			
а) слушать и слышать педагога			
б) выступать перед аудиторией			
в) вести полемику, участвовать в дискуссии			
3.2. Учебно-организационные умения и навыки:			
а) организовать свое рабочее (учебное) место			
б) соблюдать в процессе деятельности правила безопасности			
в) аккуратно выполнять работу			
<b>4. Предметные достижения учащегося</b>			
4.1. На уровне образовательного учреждения			
4.2. На уровне района (районный)			
4.3. На уровне города (городской)			
4.4. На областном уровне			
4.5. На региональном уровне			
4.6. На международном уровне			
Итого средний балл			
Уровни проявления (низкий, средний, высокий)			

**0 баллов** – не проявляется, **1 балл** – слабо проявляется, **2 балла** – проявляется на среднем уровне, **3 балла** - высокий уровень проявления.

Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реальную степень соответствия того, что он усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующую коррекцию в процесс его последующего обучения.

Высчитывается среднеарифметический балл: арифметическая сумма заполненных строк делится на их количество.

• 0-1 балла низкий уровень • 2 балла –средний уровень • 3 балла- высокий уровень.

## Приложение 2

### Схема самооценки учебных достижений учащегося

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

## Приложение 3

### Мониторинг теоретических и практических результатов обучения учащегося по дополнительной образовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
<b>1.1 Теоретические знания по программе:</b> а) основные сведения по истории современного танца; б) основные стили и жанры современной хореографии; в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Минимальный уровень – учащийся овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	<b>«3» удовлетворительно</b>	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	<b>«4» хорошо</b>	



выразительности; г) техника исполнения движений отдельных центров; д) техника исполнения движений отдельных центров.		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период.	<b>«5» отлично</b>	
<b>1.2. Владение специальной терминологией</b>	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины	<b>«3» удовлетворительно</b>	Собеседование, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	<b>«4» хорошо</b>	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	<b>«5» отлично</b>	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
<b>2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</b> а) освоение положений рук; б) освоение выворотных и параллельных позиции ног; в) владение приёмами координации; г) владение приёмами изоляции; д) выполнение различных видов кросса; е) выполнение гимнастических элементов; ж) владение техниками исполнения движений партера; з) владение техникой импровизации; и) владение техникой контактной импровизации; к) владение техникой исполнения основных движений, предусмотренных программой.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – учащийся овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	<b>«3» удовлетворительно</b>	Контрольные практические задания, наблюдение
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет более ½.	<b>«4» хорошо</b>	
		Максимальный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	<b>«5» отлично</b>	

<b>2.2. Творческие навыки:</b> а) владение навыками музыкально-пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е) владение навыками сценической практики.	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	<b>«3» удовлетворительно</b>	Контрольные творческие задания, наблюдения
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	<b>«4» хорошо</b>	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	<b>«5» отлично</b>	

### Мониторинг общеучебных умений и навыков учащегося по дополнительной образовательной программе

Параметры	Критерии	Критерии оценки			Методы диагностики
		«3» удовлетворительно	«4» хорошо	«5» отлично	
<b>1. Учебно-интеллектуальные умения</b>					
1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	Анализ исследовательской работы
1.2. Умение пользоваться компьютерным и источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в	Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых	Анализ исследовательской работы

		постоянной помощи и контроле педагога.		трудностей.	
<b>2. Учебно-коммуникативные умения</b>					
2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – учащийся воспринимает лишь ½ объема информации, идущей от педагога на занятии, требует многократного ее повторения.	Средний уровень – обучающийся воспринимает практически весь объем информации, идущей от педагога, однако, зачастую не способен правильно применить ее на практике	Максимальный уровень – обучающийся воспринимает весь объем информации, идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике	Наблюдение
2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной танцевальной лексики в ситуации сценического выступления	Минимальный уровень умений. Не стремится передать заданный образ, «комплексует» при общем показе	Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без яркого образного содержания.	Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью	Наблюдение
<b>3. Учебно-организационные умения и навыки</b>					
3.1. Умение организовать своё рабочее место (учебное)	Способность самостоятельно организовывать своё рабочее пространство (и убирать его за собой)	Минимальный уровень умений - учащийся организует своё рабочее пространство исключительно по просьбе педагога.	Средний уровень – учащийся формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и, как правило, забывает убирать за собой	Максимальный уровень – учащийся самостоятельно организует своё рабочее пространство, проявляет творческий подход	Наблюдение
3.2. Навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений – техника безопасности соблюдается при условии напоминания педагога	Средний уровень – техника безопасности соблюдается частично, в ряде случаев необходимо напоминание педагога	Максимальный уровень техника безопасности соблюдается всегда и при любых условиях	Наблюдение

3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень – для аккуратного выполнения работы требуется побуждения со стороны педагога	Средний уровень – учащийся выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	Максимальный уровень – любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей	Наблюдение
--	---	--	---	--	------------

## Приложение 4

### Словарь терминов (для тестов по терминологии)

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.

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.

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 – бросок ноги на 90 в любом направлении.

Нор – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

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 bourge – 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.