

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1 ГОРОДА ОРЛА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ ДО
«Центр детского творчества № 1 города Орла»
(протокол № 1 от 24.08.2021)

УТВЕРЖДЕНА приказом

директора МБУ ДО
«Центр детского творчества № 1 города Орла»
от 01.09.2021 № 45

**Силкин
Владимир
Александров
ич**

Подписано цифровой подписью: Силкин Владимир Александрович
DN:
1.2.643.3.131.1.1=120C353735343030393137323038,
1.2.643.100.3=120B3030383636393136343736,
email=davidukcentr@mail.ru, c=RU, st=Орловская
область, l=r.Орел, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №1
ГОРОДА ОРЛА", givenName=Владимир
Александрович, sn=Силкин,
1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,
sp=Силкин Владимир Александрович
Дата: 2021.11.18 15:04:26 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«В ритме танца»**

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 6-16 лет

*Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Чекулаева Марина Юрьевна*

Орёл-2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Танец единственный вид искусства,
в котором мы сами являемся инструментом»
Рахель Фарнхаген*

Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, хип-хопа, фанка, различные стилизации народных, балльных танцев. В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя, т.к. эстрадный танец это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании Российской Федерации» (далее – Закон № 273-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2019 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 года № 09-3242) (далее – приказ Министерства просвещения РФ № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмом Минпросвещения России от 09.10.2020 № ГД-1730/03 «О рекомендациях по корректировке образовательных программ» (вместе с «Рекомендациями об организации в организациях, реализующих

образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, корректировки указанных программ в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

- Методическими рекомендациями бюджетного учреждения Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы);

- Уставом МБУ ДО «Центр детского творчества № 1 города Орла».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» (далее - Программа) по содержанию имеет художественную направленность. По функциональному назначению является досуговой, учебно-познавательной и общекультурной. По форме организации – групповой.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Хореографическое воспитание имеет важное значение – как в физическом, так и в нравственном становлении личности ребенка. Без формирования способности к эстетическому творчеству невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности. Танец – это вид искусства, в котором художественные образы создаются посредством пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела из чего, и формируется техника танца.

На занятиях танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы.

Программа является модифицированной. Базой Программы является дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального ансамбля «Непоседы», разработанная педагогом дополнительного образования Еленой Александровной Степановой. В Программу внесены некоторые изменения и дополнения, основанные на собственном опыте работы с детьми. При её составлении учитывались современные педагогические технологии.

Отличительной особенностью Программы является – синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический, эстрадный танец, стретчинг). Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику. Также особенностью программы является

то, что в программу введен раздел «Танцевальная импровизация», которая рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодетельности, реализации своих чувств и мыслей. «Я хочу танцевать» – это желание ребенка есть главный девиз данной программы. И это желание будет решающим и определяющим при принятии ребенка в коллектив.

Адресат Программы – данная Программа рассчитана на обучающихся от 6 – 16 лет. Продолжительность обучения по Программе - 4 года.

В творческое объединение «В ритме танца» принимаются дети по желанию, интересующиеся танцевальным искусством, без предъявления специальных требований. Зачисление в творческое объединение производится по заявлению родителей, лиц их заменяющих. Состав групп постоянный, группы формируются как по возрастам, так могут быть и разновозрастными. Занятия проводятся, как со всей группой, так и по подгруппам, индивидуально, а так же со всем творческим объединением.

Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться (посещение театров, музеев, участие в концертах, проведение совместных с родителями праздников и т.п.)

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Реализация Программы проводится в форме теоретических и практических занятий согласно календарно-тематического плана. Последовательность изложения тем и количество времени может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах и фестивалях, концертах. Обучение проводится в групповой форме с ярко выраженным индивидуальным подходом. Группа разновозрастная, численность 15-20 человек. Состав группы постоянный.

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается Программа:

1. Принцип вариативности и свободы выбора, он необходим для самореализации личности.
2. Принцип эмоциональной насыщенности. Занятия танцами дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.
3. Принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка.
4. Принцип индивидуализации имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.
5. Принцип диалогичности предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.
6. Принцип интеграции основан на взаимопроникновении специфического языка танца в другие сферы жизни. На основе общих

выразительных средств дети ищут параллели в различных видах искусства, раскрывая художественный образ.

7. Принцип доступности, обеспечивающий переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Цель программы: личностное становление и развитие творческого потенциала обучающихся средствами хореографии (через знакомство с различными направлениями в современной хореографии).

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Обучающие:

- обучить основам партерной гимнастики;
- обучить простейшим элементам современного эстрадного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

Развивающие:

- формировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить, развивать художественный вкус.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>Начало и окончание учебного года</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество часов в год, продолжительность, периодичность занятий</i>	<i>Сроки промежуточной аттестации</i>	<i>Объём и срок освоения программы</i>
Первый год обучения				
Сентябрь-май	36	144 часа в год, продолжительность занятия 45 мин., 4 часа в неделю	Декабрь, май	144 часа
Второй, третий и четвертый года обучения				
Сентябрь-май	36	216 часов в год, продолжительность 45 мин., 6 часов в неделю.	Декабрь, май	216 часов

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 792 часа.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2	Разминка. Музыкальное движение	6	2	4	Первичная диагностика
3	Музыкальное движение и игровое творчество	8	2	6	Первичная диагностика
4	Основы хореографии	10	2	8	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
5	Танцевальные комбинации	12	2	10	Танцевальные этюды обучающихся
6	Танцевальные комбинации. Постановка детского эстрадного танца.	28	6	22	Танцевальные этюды обучающихся
7	Партерная гимнастика. Повторение материала первого полугодия	24	4	20	Класс-концерт для родителей
8	Знакомство со стилями хореографии. Постановка эстрадного номера. Репетиции.	30	4	26	Танцевальные этюды обучающихся
9	Игровая импровизация. Постановка эстрадного номера. Репетиции.	21	4	17	Танцевальные этюды обучающихся.
10	Итоговое занятие.	4	2	2	Зачет
	ИТОГО:	144	29	115	

Содержание Программы 1 года обучения

Цель: сформировать танцевальные навыки.

Задачи:

- обучить основам партерной гимнастики;
- формировать интерес к танцевальному искусству;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности

1. Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Цели и задачи обучения. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Игры на сплочение коллектива.

2. Разминка. Музыкальные движения.

Теория: Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 7-10 минут стоя на середине зала в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

Практика: Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача – научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

3. Музыкальные движения и игровое творчество.

Теория: Игры под музыку и стихи – особенности ритма, чувство такта. Отличительные особенности от обычной детской игры.

Практика: Игровая программа «По дороге с облаками», «Морское царство», игра «Ручеек», «Море волнуется», «Кто такой Я?».

4. Основы хореографии.

Теория: Освоение позиции ног, рук, постановка корпуса. Эстетика выполнения движений.

Практика: Приседания, прыжковые движения, виды ходьбы, бега, наклоны, повороты.

5. Танцевальные комбинации.

Теория: Понятие танцевальных комбинаций. Удобное сочетание отдельных элементов для цельного исполнения.

Практика: Сочетание отдельных уже изученных движений (элементов) в простые комбинации, отработка их под музыку.

6. Танцевальные комбинации. Постановка детского эстрадного танца.

Теория: История развития детских эстрадных танцев и их роль в жизни начинающего танцора.

Практика: Разучивание танцевальных этюдов на основе образов, знакомых и понятных детям: «Птичий двор», «Весёлые матрёшки», «Танец

кукол», «Котята и утята», «Весёлые строители», «Муравьишки - ребяташки», «Цветочная поляна».

7. Партерная гимнастика. Повторение материала первого полугодия.

Теория: Польза упражнений на полу.

Практика: Упражнения на развитие гибкости суставов и тела в целом, для улучшения эластичности мышц и связок. Танцевальные элементы под весёлую музыку.

8. Знакомство со стилями хореографии. Постановка эстрадного номера. Репетиции.

Теория: Танцевальные стили хореографии. Их истоки и основатели. С какими стилями нам предстоит ознакомиться на практике

Практика: Знакомство со стилями: «Джаз», «Рок-н-ролл», «Диско», «Хип-хоп». Постановка номера в выбранном стиле. Репетиционная работа.

9. Игровая импровизация. Постановка эстрадного номера. Репетиции.

Теория: Знакомство с понятием «импровизация». Основы импровизации.

Практика: Упражнения на воображение групповой и индивидуально. Использовать наглядные и известные образы. Изобразить кого-то или что-то в танце «Зоопарк», «Сказочный паровоз», «Танец на эмоции», репетиционная работа.

10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытом занятии. Праздничное закрытие учебного года.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся:

будут знать:

- название танцевальных движений;
- средства музыкальной выразительности;
- все позиции рук и ног

будут уметь:

- точно реагировать на изменение темпа;
- воспроизводить ритмические рисунки;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык танца.

будут развиты (сформированы):

- навыки в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ n/n	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	10	2	8	
2	Разминка. Партерная гимнастика	26	6	20	
3	Азбука музыкального движения	8	-	8	Первичная диагностика
4	Элементы эстрадного танца	10	2	8	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
5	Постановка эстрадного танца	54	10	44	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
6	Репетиционно - постановочная работа	24	6	18	Класс-концерт для родителей
7	Изучение характера танца	40	6	34	Танцевальные этюды обучающихся
8	Музыкально-танцевальные игры	26	6	20	Зачет
9	Концертная деятельность	10		10	Концерты
10	Итоговое занятие	8	-	8	зачет
	Итого 216	216	38	178	

Цель: развить творческий потенциал обучающихся.

Задачи:

- обучить простейшим элементам современного эстрадного танца;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитать культуру поведения и общения.

Содержание Программы второго года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Беседа с родителями.

Практика: Действия при эвакуации во время пожара или других стихийных действий. Профилактика травматизма.

2. Разминка. Партерная гимнастика.

Теория: Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 7-10 минут стоя на середине зала в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям, правила выполнения упражнений, правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки.

Практика: Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

3. Азбука музыкального движения.

Теория: Беседа основных понятий музыка, темп, такт.

Практика: Комплекс музыкально – пространственных упражнений (хлопки в ладоши, постановка корпуса, музыкальные темпы и т.д.)

4. Элементы эстрадного танца.

Теория: Особенности эстрадного танца.

Практика: Позиции рук (показ педагога). Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца.

5. Постановка эстрадного танца.

Теория: Видеопоказ эстрадных танцев.

Практика: постановка танца, отработка движений, техника исполнения.

6. Репетиционно-постановочная работа.

Теория: правила поведения репетиции. Ознакомление с сюжетом изучаемого танца, постановки и т. п.

Практика: прослушивание музыкального сопровождения. Изучение танцевальных движений и комбинаций танца постановки и т.п. Отработка сюжетных комбинаций. Изучение и отработка танцевальных постановок. Отработка характера исполнения танца, эстрадного номера. Отработка сольных и коллективных номеров. Подготовка танца, эстрадного номера к показу зрителям.

7. Изучение характера танца

Теория: Разнообразие видов эстрадного танца, их особенности. Изучение различных национальных характеров в танце.

Практика: повторение и отработка позиций рук и ног в эстрадном танце: положение корпуса, положение головы, положение кисти. Повторение танцевальных шагов различного характера.

8. Музыкально - танцевальные игры.

Теория: Беседа «Что такое музыкально - танцевальные игры».

Практика: танцевально – ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка». Музыкальные игры – «Переноска мяча», «Воротца», «Змейка», «Запомни мелодию».

9. Концертная деятельность.

Теория: Моральная подготовка, правила поведения, порядок выступления.

Практика: Выступления в образовательном учреждении.

10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытом занятии. Праздничное закрытие учебного года.

Ожидаемые результаты.

К концу второго года обучения обучающиеся

будут знать:

- приёмы в партерной гимнастике;
- виды эстрадного танца;
- приемы развития координации движения.

будут уметь:

- передавать хореографические образы;
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться;
- исполнять легкие современные игровые танцы.

будут развиты:

- самостоятельность, организованность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разминка	10	2	8	Первичная диагностика
2	Повторение пройденного материалы	26	6	20	
2	Партерная гимнастика	8	-	8	Оценка качества исполнения.
3	Актёрское мастерство	10	2	8	Оценка качества исполнения.

4	Постановочная деятельность (эстрадный танец)	54	10	44	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
5	Постановочная деятельность (эстрадный танец с элементами классики)	24	6	18	Оценка качества исполнения.
6	Постановочная деятельность (эстрадно-спортивный танец)	40	6	34	Танцевальные этюды обучающихся
7	Репетиционно-постановочная работа	26	6	20	Оценка качества исполнения,
8	Концертная деятельность	8		8	Класс-концерт для родителей
9	Зачетные и контрольные занятия	10		10	зачет
	ИТОГО:	216	38	178	

Цель: личностное становление и развитие творческого потенциала обучающихся средствами хореографии.

Задачи:

- уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- уметь контролировать и координировать своё тело;
- воспитать культуру поведения и общения.

Содержание Программы третьего года обучения

1. Разминка. Вводное занятие.

Теория: Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности. Значение разминки.

Проводится на каждом уроке в течении 7-10 минут стоя на середине зала в виде аэробики под современную и популярную музыку.

Практика: Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации.

2. Повторение пройденного материала за 1 – 2 – ой год обучения.

Повторение основных позиций рук, ног. Классического, характерного, эстрадного танца. Техника повторения поклона. А так же повторение пройденного материала за 1-2 год обучения.

3. Партерная гимнастика.

Теория: Правила выполнения упражнений, правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки.

Практика: Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

4. Актерское мастерство.

Теория: Беседа об умении не только исполнять танцевальные движения, а и играть в танце, переживать танец.

Практика: Изучение упражнений, позволяющие им развить исполнительское мастерство, яркость и эмоциональность исполнения: все движения должны быть «говорящими», «рассказывающими».

5. Постановочная деятельность (эстрадный танец с элементами классики).

Теория: Видеопоказ эстрадных танцев с элементами классики.

Практика: Постановка танца, отработка движений, техника исполнения. Пластика, грация движений, владение телом. Изучение и отработка движений поодиночке и в паре: «вальсовая дорожка», «зеркальце», «балансе», «правый поворот», «левый поворот».

6. Постановочная деятельность (эстрадно-спортивный танец)

Теория: Видеопоказ эстрадно – спортивных танцев.

Практика: Постановка танца со спортивными элементами. Развитие координаций движений. Работа в коллективе. Четкая выдержка рисунка танца. Четкость, резкость, параллельность движений. Умение хорошо владеть своим телом.

7. Репетиционно-постановочная работа.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения репетиции.

Практика: Отработка танцевальных постановок. Отработка движений и комбинаций до правильного исполнения танца, эстрадного номера. Отработка характера исполнения танца. Репетиция сольных и коллективных номеров. Подготовка танца, эстрадного номера к показу зрителям.

8. Концертная деятельность

Теория: Моральная подготовка, правила поведения, порядок выступления.

Практика: Выступления в образовательном учреждении.

9. Зачетные и контрольные занятия.

В конце каждого изученного раздела проводится зачет. А также контрольный урок в конце года.

Ожидаемые результаты

К концу третьего года обучения обучающиеся
будут знать:

- изученные приёмы при исполнении эстрадного танца или отдельных его элементов;

- основные композиционные принципы постановочной деятельности.

будут уметь:

- контролировать в процессе танца правильность и чистоту исполнения;

- развивать координацию движения.

будут развиты:

- воображение, самооценка исполнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Цель: личностное становление и развитие творческого потенциала обучающихся средствами хореографии.

Задачи:

- обучить элементам музыкальной грамоты;

- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить, развивать художественный вкус.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках хореографии.	2	2		
2	Повторение пройденного материала	10	2	8	
3	Партерная гимнастика	44	11	33	Оценка качества исполнения,
4	Постановочная деятельность (эстрадный танец)	42	10	32	Оценка качества исполнения,
5	Актерское мастерство	22	6	16	Оценка качества исполнения,
6	Постановочная деятельность (эстрадно-спортивный танец)	20	10	10	Оценка качества исполнения,
7	Постановочная деятельность (эстрадный танец с элементами классики)	32	8	24	Оценка качества исполнения,
8	Репетиционно-постановочная работа	26	6	20	Оценка качества исполнения,

9	Зачетные и контрольные занятия	10		10	зачет
10	Концертная деятельность	8	2	6	Класс-концерт для родителей
	ИТОГО:	216	57	159	

Содержание учебного плана четвертого года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. на уроках хореографии.

Теория: Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности, при выполнении упражнений, разучивания танца.

Практика: Игры на сплочение коллектива.

2. Повторение пройденного материала за третий год обучения.

Практика: Повторение основных позиций рук, ног эстрадного танца с спортивными элементами, классическими элементами, а так же повторение пройденного материала третьего года обучения.

3. Партерная гимнастика

Теория: Польза упражнений, выполняемых на полу.

Практика: Упражнения на развитие гибкости суставов и тела в целом, для улучшения эластичности мышц и связок. Танцевальные элементы под музыку.

4. Постановочная деятельность (эстрадный танец)

Практика: Обучения движения усложняются, темп музыки возрастает, вводятся элементы акробатики. Композиция танца (постановочная деятельность): ведётся постановка и отработка танцевальных движений, композиций; изучение технически сложных элементов танца.

Теория: Беседа об умении не только исполнять танцевальные движения, а и играть в танце переживать танец.

Практика: Изучение упражнений, позволяющие им развить исполнительское мастерство, яркость и эмоциональность исполнения: все движения должны быть «говорящими, рассказывающими».

6. Постановочная деятельность (эстрадно-спортивный танец)

Теория: Техника изучения «Стойки на руках», «Рондата», «Фляга», «Сальто».

Практика: Постановка танца. Изучение основных элементов танца. Обработка танца в парах и коллективно.

7. Постановочная деятельность (эстрадный танец с элементами классики)

Теория: Видеопоказ эстрадных танцев с элементами классики.

Практика: Постановка танца, отработка движений, техника исполнения. Пластика, грация движений, владение телом. Изучение и отработка движений

поодиночке и в паре: «вальсовая дорожка», «зеркальце», «балансе», «правый поворот», «левый поворот».

8. Репетиционно-постановочная работа.

Теория: Правила поведения репетиции. Ознакомление с сюжетом изучаемого танца, постановки и т.п. Прослушивание музыкального сопровождения.

Практика: Отработка сюжетных комбинаций. Изучение и отработка танцевальных постановок. Отработка движений и комбинаций до правильного исполнения танца, эстрадного номера. Отработка характера исполнения танца. Подготовка танца, эстрадного номера к показу зрителям.

9. Зачетные и контрольные занятия

Практика: Подведение итогов учебного года. Проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытом занятии. Праздничное закрытие учебного года.

10. Концертная деятельность

Теория: Беседа - моральная подготовка, правила поведения на концерте, порядок выступления.

Практика: Выступление на праздничных концертах.

Ожидаемые результаты

К концу четвертого года обучения обучающиеся:

будут знать:

- приёмы и типологию эстрадного, народно-сценического, характерного танца

- виды эстрадного танца

будут уметь:

- передавать хореографические образы;

- применять в танце изученные технически сложные элементы сценического движения.

будут развиты:

- музыкально- ритмическая координация;

- интерес обучающихся к совместной деятельности;

- ответственность, трудолюбие, активность.

Оценивание умений и навыков:

- анализ деятельности участников в виде исполнения танца в ходе концертов, конкурсов, фестивалей;

- аттестация обучающихся проводится в форме зачетов с фиксацией результатов в диагностической карточке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ключевыми образовательными компетенциями, которые формируются при обучении по дополнительной общеобразовательной программе «В ритме танца» являются:

- **ценностно-смысловые компетенции**, связанные с ценностными ориентирами обучающихся, способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

- **общекультурные компетенции**, в которых отражены особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций, компетенции в бытовой и культурно- досуговой сфере;

- **учебно-познавательные компетенции**, которые позволят получить знания и умения организации планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности; обучающийся овладевает навыками продуктивной деятельности: добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем;

- **информационные компетенции**, в которых при помощи информационных технологий (СМИ, интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее;

- **коммуникативные компетенции** включают знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими людьми, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе;

- **социально-трудовые компетенции** - умения анализировать ситуацию и действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, владеть этикой трудовых и гражданских взаимоотношений;

- **компетенции личностного самосовершенствования** направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки. К данным компетенциям относятся забота о собственном здоровье, внутренняя культура и основы безопасной жизнедеятельности.

В основе формирования компетентностей лежит сотрудничество на занятии между педагогом и обучающимся.

Целостное развитие личности ребёнка в рамках освоения дополнительной общеобразовательной программы «В ритме танца» обеспечивается через формирование универсальных учебных действий, которые создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая «умение учиться».

Формирование личностных УУД.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе способствует личностному развитию обучающихся, поскольку обеспечивает понимание искусства хореографии как средства общения между людьми. В нем раскрываются наиболее значимые для формирования личностных качеств ребенка темы искусства, запечатленные в художественных образах.

Формирование регулятивных УУД.

Задания и вопросы по хореографическому творчеству, ориентированные на формирование действий контроля и самоконтроля, оценки и самооценки процесса и результатов учебных действий, направленные на развитие регулятивных УУД.

Формирование познавательных УУД.

Познавательная деятельность в танцевальном коллективе усиливается за счет бесед о танцевальном искусстве, молодежной культуре и моде, совместных просмотров телепередач, концертов, фестивалей о танце, посещение театров, концертов.

Формирование коммуникативных УУД.

В процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В ритме танца» дети сознательно включаются в совместную деятельность, учатся слушать и понимать партнеров, участвуют в коллективном обсуждении проблем, помогают друг другу, строят продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

По итогам освоения программы обучающийся может достичь следующих результатов:

Личностные результаты:

- формирование культуры поведения и общения, навыков работы в коллективе, потребности в саморазвитии;
- развитие самостоятельности (чувства ответственности), трудолюбия, художественного вкуса.
- стимулирование творческой активности, эмоциональной раскованность,
- веры в свои силы.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений (классической, эстрадной, современной хореографии), как духовного опыта поколений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства.

У обучающихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать образы в танце; определять по характерным признакам направление и стиль танца;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- хореографический класс (деревянный настил пола, зеркальная стенка)

- сценические костюмы,

- аудиоаппаратура.

Информационное обеспечение

- аудиоматериалы

- видеоматериалы.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации по хореографии.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация обучающихся в коллективе проводится:

- первичная (входящая) аттестация – в начале учебного года;

- промежуточная аттестация – декабрь, май

- итоговая аттестация – в конце освоения программы (май) (Приложение №1).

Формы проведения аттестации:

- открытые занятия для родителей, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;

- отчетный концерт, который проходит в конце учебного года, где обучающиеся показывают все, чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений.

- выступления на различных мероприятиях, концертах, конкурсах фестивалей.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является руководитель коллектива с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность коллектива. Механизмом оценки роста является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозаписи выступлений;
- фото достижений;
- грамоты и дипломы;
- журнал посещаемости;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- защита творческих работ;
- концерты;
- поступление выпускников в образовательные организации по профилю.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

• Принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.

• Принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

- Принцип доступности.
- Принцип систематичности и последовательности.
- Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность).
- Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков.
- Принцип индивидуального подхода.

Методы обучения

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические).

2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Методы организации занятия по хореографии

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;

- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:

- проработка и закрепление пройденного программного материала;

- раскрытие индивидуальности обучающегося через творческое самовыражение;

- создание хореографических композиций;

- выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности;

- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей.

Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа:

1. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительно представления об упражнении:

- название упражнения;

- показ упражнения;

- объяснение техники исполнения упражнения.

2. Этап углубленного разучивания упражнения.

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

При проведении занятий максимально возможно применяются занимательные и игровые формы обучения, с использованием современных педагогических технологий:

- здоровьесберегающее;
- технологии развивающего обучения;
- разноуровневое обучение;
- коллективной системы обучения;
- использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- технология перспективно-опережающего обучения;
- технологии развития творческих качеств личности;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии.

Образовательный процесс предполагает следующие формы учебной деятельности: учебные занятия, открытые занятия для педагогов и родителей, комбинированные занятия, игры, концерты, конкурсы, смотры и др.

Главное на занятиях – создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца».- Издательство «Искусство», Ленинград- Москва, 1963г.
3. Заболотская М.А. «Хореография».- Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.
4. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга.. – СПб: издательство «Лань», 2015
5. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
6. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп». Студия «Диваданс», С.-Петербург 2005г.
7. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. - СПб: издательство «Лань», 2016
8. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника».- Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
9. Письменская А. « Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс» . С.-Петербург 2005г.
10. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г
11. Ткаченко Т.С., «Народный танец». М, 1975г.
12. Ходоров Джоан. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение. –М:Когито-центр» 2009.

Литература, рекомендуемая детям, родителям.

1. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
4. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на Дону: Феникс, 2003
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: кН. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.
7. Федорова Г. Танцы для развития детей. –М., 2000.
8. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2011

Педагогический мониторинг

Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям современными танцами.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к современному танцу;
- выявление уровня информированности в области современных танцев;
- определение мотивации к занятиям.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание:

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

Нравится ли тебе танцевать?

Кто посоветовал заниматься современными танцами?

Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания:

упражнения на ритмичность;

упражнения на координацию;

упражнения на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки.

Минимальный уровень (1 - 4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к современным эстрадным танцам, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 - 8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к современным эстрадным танцам.

Максимальный уровень (9 - 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень способностей к современным эстрадным танцам, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

Промежуточная аттестация.

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;

определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

знание основных элементов ритмики;

знание основных позиций рук, ног, головы;

знание правил поведения в танцевальном коллективе.

Практическая часть:

определение характера музыки, темпа;

воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;

исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;

исполнение упражнений на умение держать осанку.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Итоговая аттестация.

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами/

выявление уровня усвоения теоретических знаний;

определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;

анализ полноты реализации программы/

Срок проведения: конец мая.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

знание терминологии (*demi plie, battement tendus, passé, releve*);

знание основных элементов танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция);

знание различных типов шагов и видов бега (шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах и другие, подскоки, галоп, прыжки) ;

знание упражнений на координацию.

Практическая часть:

исполнение простых танцевальных связок в стиле джаз-модерн;

исполнение развивающих игр-превращений, игр на ориентирование в пространстве;

умение правильно держать осанку.

Критерии оценки.

Минимальный уровень (1 - 4 балла) — обучающейся овладел менее 1/2объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Средний уровень (5 - 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2объематеоретических знаний и практических умений, навыков предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 - 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

Инструктаж по технике безопасности.

- В хореографическом зале учащиеся должны заниматься только в специальной форме, которая должна быть максимально удобной, легкой и не стеснять движений.
- Для занятий необходима специальная танцевальная обувь(чешки, туфли); она не должна скользить по полу.
- На занятиях и репетициях учащиеся не должны заниматься в часах, перстнях, браслетах и. т.д.
- Перед выполнением движений провести разминку и разогрев мышц.
- При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы.
- Не выполнять без страховки сложные элементы и движения.
- Регулярно очищать рабочую поверхность перекладины (станка) от загрязнений, она должна быть гладкой, без зазубрин и сколов.
- Не стоять близко к станку при выполнении движений другими учащимися.
- Запрещается выполнять движения в непосредственной близости от зеркал.
- При занятиях в хореографических залах запрещено опираться, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.
- Во время занятий нельзя есть, пить и жевать жевательную резинку
- Нельзя сидеть и висеть на станке в учебном классе.
- Нельзя использовать станок, выключатели и розетки для подвешивания личных вещей.
- Нельзя без разрешения педагога самостоятельно включать и выключать свет, музыкальную аппаратуру.
- После занятий в хореографических залах необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли, прекратить занятие и обратиться за советом и помощью к учителю.

Перечень основных понятий.

- Adagio (адажио)** – медленная часть урока.
- Allegro (аллегро)** – быстрая часть урока, прыжки.
- Allongee (алянже)** – удлинить, вытянуть. Взмах кисти.
- A la seconde (а ля сгон)** – положение en face, а рабочая нога открыта в сторону на 90*.
- Aplomb (апломб)** – устойчивость.
- Arabesque (арабеск)** – поза, в классическом танце существует четыре вида позы «арабеск».
- Arch – (арч)** – арка, прогиб торса назад.
- Assemble (ассамбле)** – соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две
- Attitude (аттитюд)** – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.
- Balance (балянсе)** – покачивание.
- Balancoire (балансуа)** – качели; применяется в grand battement jене.
- Pas ballonee (па балене)** – сильно вытянуты в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.
- Battement retire – (батман ретире)** – перенос через скольжение рабочей ноги, через passé из 5 поз. Вперед в 5 поз. Назад.
- Battement developpe (батман девлоппе)** – медленное поднятие ноги на 90* и выше в нужное направление.
- Battement double frappe (батман дубль фραπε)** – движение с двойным ударом.
- Battement fondu (мягкий батман)** - мягкий батман(тающий).
- Battement frappe (батман фραπε)** – удар ноги о щиколотку опорной ноги.
- Battement soutenu (батман сутеню)**- движение в повороте с подтягивание ног в пятую позицию.
- Battement tendu (батман тандю)** – вынос ноги на носок.
- Batterie (батри)** – нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.
- Body roll (боди ролл)** – группа наклонов корпуса, волна.
- Bounce (баунс)** – трамплинное покачивание торса, вверх-вниз.
- Pas de bourree (па де бурре)**- танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.
- Brise (бризе)** – прыжок с заноской.
- Changement de pieds (шажман де пье)** – прыжок с переменой ног в воздухе.
- Contraction – (контракшн)** – сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

Corkscrew turn (корскру повороты) – повороты, при которых повышается или понижается уровень вращения.

Curve – (керф) – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

Pas chasse (па шассе) – партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

Pas de chat (па де ша) – кошачий шаг.

Pas ciseaux (па сизо) – ножницы, движение ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздух.

Coupe (купе) – положение ноги на щиколотке.

Pas coure (па курю) – пробежка по шестой позиции.

Croisee (круазе) – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

Ecartee (экарте) – поза классического танца, развернутая по диагонали вперед или назад, корпус отклонен от ноги.

Effacee (эффасе) – развернутое положение ног и корпуса.

En face (ан фас) – прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.

En dedans (ан дедан) – внутрь, в круг.

En dehors (ан деор) – наружу, из круга.

Epaulement (эпольман) – положение исполнителя, повернутого в 3)4 в 8 точку или 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (открытый).

Echappe (эшашпе) – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собирание из второй в пятую.

Flat back (флет бек) – наклон торса вперед, в сторону (на 90*), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

Flat step (флет степ) – 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 ноги (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.

Fouette (фуэте) – вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

Entrechat (антрашакат) – прыжок с заноской.

Degage (дегаже) – переход с ноги на ногу.

Plie (плие) – приседание.

Demi-plie (деми плие) – маленькое приседание.

Deep body bend (диип боди бенд) – наклон торсом вперед ниже 90*, сохраняя прямую линию торса и рук.

Deep contraction (диип контракш) – сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все части тела, руки, ноги и головы.

Demi rond (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.

Grand-plie (гранд плие) – большое приседание.

Glissade (глиссад) – прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

Grand battement (гран батман) – бросок ноги на 90* и выше вперед, назад или 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

Pas emboite (па амбуате) – прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

Pas faille (па файи) – это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки к следующему прыжку, одна нога как бы подсекает другую.

Jete (жете) – бросок ноги на месте или в прыжке.

Jete entrelase (жете антрелясе) – перекидной прыжок.

Jete ferme (жете ферме) – закрытый прыжок.

Pas (па) – шаг, движение, комбинация.

Passe (пассе) – проходящее, скользящее движение.

Petit battement (пти батман) – маленький батман, на щиколотке опорной ноги.

Pirouette (пируэт) – быстрое вращение на полу.

Pointe (поинт) – пуант, носок, пальцы.

Port de bras (пор де бра) – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

Preparation (препарасион) – подготовка к движению.

Peleve (релеве) – поднимание на носки или полупальцы.

Releve lent (релеве лян) – медленное поднимание ноги на 90*.

Renverse (ранверсе) – опрокидывание корпуса назад в сильном перегибе и в повороте.

Rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер) – круг ногой в воздухе.

Rond de jambe en lair (рон же жамб ан лер) – круг ногой в воздухе.

Saut de basque (со де баск) – прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.

Saute (соте) – прыжок на месте по позициям.

Sissonne fermee (сисон ферме) – закрытый прыжок.

Sissonne ouverte (сисон уверт) – прыжок с открыванием ноги.

Sissonne simple (сисон семпл) – простой прыжок с двух ног на одну.

Sissonne tombee (сисон томбе) – прыжок с падением.

Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье) – положение ноги на щиколотке другой, опорной ноги.

Temps lie (там лие) – связующее, плавное, слитное движение рук, ног, головы и корпуса.

Tire-bouchon (тир бушон) – движение при котором нога находится в полусогнутом положении впереди.

Tour chaine (тур шене) – быстрые повороты, следующие один за одним.

V- position (в позиция) – положение рук (заниженная 2 и 3 поз.).