

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества

«ОДОБРЕНА»

На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «18» 08. 2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДТ
И. В. Борозенцева
«18» августа 2020 г.

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)

ПРОГРАММА ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «*Pallete-Balet*»

Срок реализации программы – 3 года

Возраст обучающихся – 5-18 лет

(актуализирована на 2020-2021 учебный год)

Разработчик –
Ящук Андрей Андреевич
педагог дополнительного
образования

р.п. Усть-Донецкий
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план программы.....	9
3. Содержание программы	12
4. Методическое обеспечение программы	28
5. Список литературы.....	31
6. Приложение.....	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа объединения «Pallette-Balet» художественной направленности, разработана в соответствии с учетом распределения физических нагрузок на уроках хореографии, возрастных и психологических особенностей обучающихся. Программа углубленного уровня, направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, личностно-ориентирована на развитие артистических, исполнительских способностей обучающихся, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня. Образовательная программа объединения «Pallette-Balet» по виду – модифицированная.

Отличительная особенность программы – формирование творческой личности. Это важнейшая цель как всего процесса обучения, так и эстетического воспитания. Без него, без формирования способности к эстетическому творчеству, невозможно решить важную задачу всестороннего и гармоничного развития личности.

Каждый педагог посредством эстетического воспитания готовит детей к преобразовательной деятельности. Педагог-хореограф должен сформировать, развить и укрепить у воспитанников потребность в общении с искусством, понимание его языка, любовь и хороший вкус к нему.

Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования - не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому обучающемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Также педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с

хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности.

Актуальность программы состоит в том, что занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовные ценности. Это гармоничное занятие привлекает и детей, и родителей. Дисциплинированность, трудолюбие, терпение, аккуратность, чувство ответственности и воспитание этикета – те свойства характера, которые необходимы не только в хореографическом классе, но и в быту.

Цель программы -создать условия для развития индивидуальных возможностей, творческих способностей,художественно-эстетического вкуса посредством хореографического творчества.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими, практическими умениями;
- познакомить с навыками в области хореографического искусства;

Развивающие:

- развивать память, мышление, воображение;
- развивать музыкальность;
- развиватьпластику движения.

Воспитательные:

- воспитывать художественно-эстетический вкус;
- формировать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- обучить основам актёрского мастерства;
- познакомить с приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Развивающие:

- развивать ловкость, гибкость, скорость;
- развивать физическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать художественно-эстетический вкус;
- воспитывать интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать личность творчески открытую, свободную, активную.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- обучить приёмам пластической выразительности с учётом индивидуальных возможностей каждого обучающегося.

Развивающие:

- развить музыкально-двигательную подготовленность, поиск индивидуального стиля;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, усердие, ответственность и организованность;
- формировать потребность здорового образа жизни;
- воспитывать культуру межличностных отношений.

Программа рассчитана для девочек и мальчиков от 5 до 18 лет. По форме организации образовательного процесса – групповая, парная, индивидуально-групповая, коллективная.

Виды занятий – тренировки, концерты, открытые уроки, выполнение самостоятельных работ, репетиции. Набор обучающихся в объединение осуществляется в начале учебного года, производится в свободной форме. Начать обучение в объединении можно с любого года обучения, даже с третьего, при условии, если обучающийся успешно прошёл аттестационные испытания (Приложение 1).

Программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год обучения в неделю 4 часа, в год 144 часа; 2 год обучения в неделю 6 часов, в год 216 часов; 3 год обучения в неделю 8 часов, в год 288 часов.

Программа объединения строится по принципу от простого к сложному, учитывает возрастные возможности и творческие способности обучающихся. Учитывая повышенный уровень способностей обучающихся согласно диагностики,

педагог имеет право перевести или принять обучающегося на более высокий уровень обучения.

В конце каждого года обучения возможна выдача свидетельства об окончании 1,2,3 года по программе объединения «Pallette-Balet». Обучающийся, окончивший курс обучения и имеющий желание продолжить обучение имеет право остаться в объединении.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Обучающиеся 1 года обучения должны:

Знать:- начальную теоретическую и практической базу хореографии.

Уметь: - исполнять упражнения по классическому и современному танцу лицом к станку;

- выполнять музыкально-ритмические упражнения (хлопки и выстукивания), выполнять фигурную маршировку.

Владеть: - навыками исполнения танца, иметь хорошую выворотность, свободное владение мышечной и двигательной координацией, танцевально-ритмической.

Обучающиеся 2 года обучения должны:

Знать: - теоретическую и практическую базу по хореографии, технику исполнения движений, различные ритмические рисунки танца.

Уметь:- различать жанры хореографического искусства;

- эмоционально и выразительно исполнять танцевальные композиции.

Владеть: - основами танцевальной культуры;

- координацией движений;

- артистизмом, выразительностью и свободой исполнения.

Обучающиеся 3 года обучения должны:

Знать: - усложнённую теоретическую и практическую базу по хореографии;

- правила и особенности подбора музыкального сопровождения хореографического номера.

Уметь: - различать разнообразные жанры хореографического искусства;

- справляться с волнением в момент выступления;

- донести до зрителя смысл, образ, идею, характер хореографического номера.

Владеть: - средствами сценической и пластической выразительности;

- навыками общения со зрительской аудиторией;
- высоким уровнем исполнительского мастерства.

Данная программа ориентирована на метапредметные и личностные результаты образования, которые приобретают обучающиеся в процессе обучения.

Личностные результаты: самосовершенствование, развитие художественно-эстетического вкуса обучающихся, интереса к искусству, развитие способности активного восприятия искусства, развитие индивидуальных творческих способностей; развитие памяти, произвольного внимания, творческого мышления, воображения.

Метапредметные результаты: обучающиеся развивают и оттачивают навыки развития уровня исполнительского мастерства, формирование навыков творческой деятельности, наличие эмоционального отношения к искусству, формирование личностного смысла постижения хореографического искусства, продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, наличие навыков танцевального восприятия.

Воспитанникам в процессе обучения необходимо развивать индивидуальные способности, связанные с умением выражать чувства и отношения, критически мыслить. Развивать социальные навыки такие как умение работать в группах, принимать этические обязательства, нести ответственность за свою деятельность.

Во время занятий каждый обучающийся, осваивая учебный материал, обретает индивидуальную опытную компетентность в конкретном деле, за которое принимается, будь то исполнение во время урока хореографических движений, связанных в танцевальные комбинации и затем используемых в сценических постановках, будь то репетиция после занятий в свободное время. Это в значительной мере расширяет исполнительские возможности, формируя особые индивидуальные качества и навыки обучающегося.

Способы определения результативности.

Отчеты хореографического объединения могут проходить в виде концертного выступления или как открытое занятие.

Формы и сроки проведения контроля и итогов реализации программы.

Диагностика проводится в форме наблюдения педагога за работой обучающегося. Данные вводной (до 1 октября) и итоговой (до 31 мая) диагностики фиксируется в карте результативности (Приложение №2). Результат определяется по 4 уровням.

Минимальный - обучающийся не освоил, т.е. не приобрёл предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений, навыков, не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом, и на основании этого остаётся на 1 уровне 1 года обучения или отчисляется.

Базовый- обучающийся стабильно занимается, выполняя учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале и переходит из 1 уровня на другой по годам обучения.

Повышенный – обучающийся проявляет устойчивый интерес к изучаемому предмету, не только выполняет программу, но и стремится к дополнительным знаниям, принимает участие в концертах, в конкурсах, фестивалях.

Творческий– обучающийся, выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемым темам, стабильно участвует в конкурсах, фестивалях, занимает призовые места.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики и контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение.	8	4	4	групповая	Вводная диагностика, наблюдение.
2.	«Ритмика»	6	1	5	групповая	Наблюдение, анализ.
3.	«Классический танец»	12	1	11	групповая	Текущий контроль (наблюдение, анализ).
4.	«Современный танец»	16	2	14	групповая	Текущий контроль (наблюдение, анализ).
5.	«Постановочная работа»	50	17	33	групповая	Промежуточный контроль (постановка, творческие задания).
6.	«Репетиционная работа»	52	17	35	групповая	Наблюдение, репетиция танцевальных композиций, итоговая диагностика.
	Всего	144	42	102		

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	«Аэробика»	30	3	27	групповая	Вводная диагностика, наблюдение.
2.	«Классический танец»	30	3	27	групповая	Текущий контроль (наблюдение, анализ).
3.	«Современный танец»	30	3	27	групповая	Текущий контроль (наблюдение, анализ).
4.	«Постановочная работа»	60	27	33	групповая	Промежуточный контроль (постановка, творческие задания).
5.	«Репетиционная работа»	66	30	36	групповая	Наблюдение, репетиция танцевальных композиций, итоговая диагностика.
	Всего	216	66	150		

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики и контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	«Аэробика»	40	4	36	групповая	Вводная диагностика, наблюдение.
2.	«Классический танец»	60	8	52	групповая	Текущий контроль (наблюдение, анализ).
3.	«Современный танец»	68	8	60	групповая	Текущий контроль (наблюдение, анализ).
4.	«Постановочная работа»	60	32	28	групповая	Промежуточно й контроль (постановка, творческие задания).
5.	«Репетиционная работа»	60	32	28	групповая	Наблюдение, репетиция танцевальных композиций, итоговая диагностика.
	Всего	288	84	204		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения.

1. Введение.

Теория: Первоначально дети знакомятся с требованием техники безопасности в балетном классе:

- на урок ребенок должен надеть специальную форму(трико, купальник, лосины), без жестких или мешающих элементов, больших карманов и выступающих накладных деталей, позволяющую свободно выполнять движения;
- внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным;
- в балетном классе учащиеся должны заниматься в специальной сменной обуви с мягкой подошвой (балетки) для современного и классического танца. Жесткой (сапоги, туфли, сапожки, гусарики) для народно-сценического танца;
- обувь должна быть удобной, хорошо держаться на ноге, чтобы выполнять различные хореографические движения;
- учащиеся должны приходить в зал аккуратно причесанными, с гладко убранными волосами;
- бережно относиться к оборудованию зала, следить за чистотой и порядком в раздевалках;
- в случае пропуска занятий заранее предупредить преподавателя и сообщить о причине;
- учащимся старших классов не использовать духи, туалетную воду с резким запахом и пачкающую косметику;
- в хореографическом классе должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи;

- Практика:*
- разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму;
 - использовать электроаппаратуру только с разрешения преподавателя;
 - бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами;
 - при проведении урока вести себя так, чтобы в зале царила гармоничная атмосфера взаимного уважения;
 - соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
 - сидеть во время занятия нельзя, только с разрешения преподавателя;

- танцор обязан соблюдать гигиену.
- Формирование целей и задач в новом учебном году.
- Составление, обсуждение и плана работы коллектива.
- Составление расписания работы.
- Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материалов.
- Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности,

дорожного движения.

- Работа с родителями.

2. Ритмика.

Теория: Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития.

Практика: «Музыка и движение»

а) быстро:

б) медленно:

в) умеренно.

Контрастная музыка.

а) быстро-медленно:

б) весело-грустно;

в) тревожно-спокойно.

Правила и логика перестроений:

а) повороты вправо, влево, на месте:

б) перестроение из одних рисунков в другие;

в) значения «такт» и «затакт».

Музыкально-пространственные упражнения:

- маршировка в темпе и ритме музыки;

- шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, поворот на месте в маршировке;

- фигурная маршировка по кругу, с перестроением из круга в колонну, из колонны в две шеренги;

- продвижение по кругу внешнему и внутреннему, «звёздочка».
- танцевальные шаги (с носка на пятку, на полупальцах);
- танцевальные шаги в образах журавля, кошки, собачки и т.д.

3. Классический танец.

Теория: Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры.

Основной задачей начального обучения является постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе усвоения основных движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

Практика: Далее на уроках классического танца решаются следующие задачи:

- Развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис;
- Развитие и закрепление устойчивости;
- Развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе;
- Выработка навыков правильности и чистоты исполнения, выразительности поз;
- Развитие координации.

Изучение классического танца начинается с экзерсиса лицом к палке.

Для изучения на уроках классического танца в группах рекомендуется следующий материал:

Базовые движения классического танца:

- Позиции ног I, II, III, IV, V, VI;
- Relevé на полупальцы;
- Plié;
- Battements: battement tendu;
- battement tendu jeté;
- battement relevé lent;
- grand battement jeté;
- battement frappe;
- battement fondu;
- battements soutenu, battement développé;

- Rond de jambe: rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, grand rond de jambe en l'air, grand rond de jambe jeté;

- Позиции рук;

- Port de bras: первая форма port de bras, вторая форма port de bras, третья форма port de bras, четвертая форма port de bras, пятая форма port de bras, шестая форма port de bras.

4. Современный танец.

Теория: В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Разогрев. Задача – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в современном танце существуют различные способы разогрева. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая – упражнения стретч-характера. Вторая группа связана с наклонами и поворотами торса. Третья группа упражнений связана с разогревом ног. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта. Затем комбинации усложняются и совершенствуются. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца.

Практика: 1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.

2. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.

3. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.

4. Flatback вперед - на прямых ногах - на plie.

5. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

6. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

7. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.

8. Arch по I, II параллельным и out позициям.

9. Stretch.

10. Layout.

11. Relevé на 45 градусов лицом к станку во всех направлениях.

12. Grandbattements на 90 в сторону лицом к станку.

Кросс:

1. Шаги - pas de bourre - pas chasse.

2. Прыжки - jump по I, II параллельным и out позициям - hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции - трамплинные прыжки.

3. Вращения: поворот на трех шагах.

5. Постановочная работа.

Теория: Постановка танца включает в себя художественно-идейный замысел, подбор музыки, передачу образов хореографическими средствами, ритмический рисунок, кульминационный момент, работу над костюмами. Большое внимание уделяется работе над отдельными фрагментами танца, прогонам на сцене танцевальных номеров, кульминацией танца, выходом, поклоном, уходом.

Практика: Всё это требует отработку танцевальных движений и комбинаций составленных танцевальных композиций. Приступая к разучиванию отдельных движений танца, руководитель практически знакомит участников с характером и манерой исполнения движений. Только после того как все движения разучены и отработаны отдельно и в комбинациях, руководитель переходит к разучиванию композиции танца. Разучивание композиции танца производится по частям.

Основной закон построения драматургического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное настроение.

Согласно этому закону танец должен сочетать в себе в гармоническом соотношении все пять его частей.

1. Экспозиция может получиться ясной, доходчивой или наоборот, скомканной, невнятной, затянутой.

2. Завязка – четкой и яркой или смазанной, тусклой, незаметной.

3. Развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией) также бывает нарастающим, сильным или растянутым, расхолаживающим.

4. Кульминация, как и завязка, может быть яркой, впечатляющей, настоящей вершиной танца или же бледной, робкой, лишенной силы воздействия на зрителей.

5. Развязка должна быть подготовлена органически всем ходом танцевального действия, но бывает неоправданно внезапной, ничем не обусловленной, а в другом случае – затянутой, расхолаживающей, нарушающей все впечатление от танца.

Разучив одну часть танца, можно переходить к следующей части и затем исполняют все вместе и так далее, пока танец не будет разучен до конца. Ответственным моментом работы является отработка танца, достижение выразительного, точного и осмысленного исполнения танца. Это очень кропотливый труд. В числе приемов, помогающих достигнуть качественного исполнения танца, можно указать на следующее:

- повторение отдельных частей танца и всей постановки;
- дополнительные пояснения руководителя о необходимости правдивого воспроизведения танцевального образа;
- исполнение одной и той же роли несколькими детьми с критической оценкой образа, созданного каждым из них.

6. Репетиционная работа.

Теория: Этапы постановочной работы, фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах; работа над техникой и эмоциональностью исполнения танца. Отработка рисунка, характера танца в репетиционном зале и на сцене. Отработка кульминационных частей танца.

Практика: Начинается отработка поставленного номера. Целый танец вновь разбивается на куски (части) и над каждой из них идет кропотливая работа.

1. Добивается полная ансамблевость, синхронность, то есть одновременное исполнения одного движения, несколькими исполнителями.
2. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость).
3. Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения.
4. Чистота рисунков.
5. Работа над содержанием атмосферы, то есть эмоциональный строй танца, манеры исполнения, образы.
6. Вводится второй состав.

Отдельные части танца вновь соединяются между собой, повторяются подряд. Оттачиваются связки между ними, чтобы исполнители были заинтересованы в отработке нужно привлечь их в сотворчестве (девушки делают, юноши смотрят, или наоборот).

Второй год обучения.

1. Аэробика.

Теория: Закрепление изученного материала по ритмике. Все базовые шаги в классической аэробике выполняются без излишнего напряжения и доступны неподготовленному новичку. Одно занятие может включать более ста разных упражнений с собственным весом. Силовая аэробика имеет повышенный уровень сложности, позволяет сбросить лишний вес и сохранить мышечную массу.

Практика: 1. Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

2. Приставной шаг (steptouch).

3. «Виноградная лоза» (grapevine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

4. V-шаг (v-step) - шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.

5. «Открытый шаг» (openstep) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

6. Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.

7. Подъем колена вверх (knee up, kneelift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

8. Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kurt).

9. Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад.

10. Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней.

2. Классический танец.

Теория: Основная часть обучения классическому танцу проводится на основе экзерсиса. Это основной комплекс хореографических движений и позиций, которые выполняются постепенно и последовательно, в различных комбинациях и вариациях. Программа обучения классическому танцу направлена на развитие выносливости, грациозности, пластичности, выразительности, музыкальности и, безусловно, утонченного художественного вкуса.

Практика: Второй год обучения расширяет область изучения экзерсиса.

- Позиции ног - I, II, III, IV, V;
- Позиции рук – I, II, III;
- Demi plie по I, II, V, IV и grand plie;
- Battement tendu jete;
- Grand battement jete;
- I, II, III port de bras как заключение к различным упражнениям.

После освоения экзерсиса можно перейти к изучению поз, шагов и прыжков классического танца.

Прыжки:

- Прыжки двухнога на две ноги: tempssauté, changement de pied, pas échappé.
- Прыжки двухнога на одну: sissonne simple, sissonne tombée, sissonne fermée.
- Прыжки одной ноги на две ноги: pas assemblé, pas jeté, pas glissade, pas chassé, pas coupé.
- Прыжки на одной ноге: temps levé, pas ballonné, cabriole.

3. Современный танец.

Теория: Изоляция. Изоляция подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающих, т.к. по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке.

Однако изоляция – это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз, танцу. Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног. Однако, возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой и т.д. При исполнении подобных

цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде.

На следующем этапе – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Далее движения соединяются в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

На последнем этапе обучения соединяются движения нескольких центров.

Практика: Экзерсис на середине зала:

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).
2. Swing.
3. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
4. Battementtendu - на plie, - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
5. Battementtendu jeté - положения flex/point стопы, - перевод рук из позиции в позицию во время движения.
6. Rondde jambeparterre по I out и параллельной позиции по раскладке – endehors и endedans.
7. Relevé lent на 90 во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

Кросс:

1. Шаги: - grand battements вперед на 90, - pas de bourree tournent.
2. Прыжки - jump: во время взлета arch торса, - hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.
3. Вращения: - chaînés, - preparation к пируэтам.

4. Постановочная работа.

Теория: Постановка танца включает в себя художественно – идейный замысел, подбор музыки, передачу образов хореографическими средствами, ритмический рисунок, кульминационный момент, работу над костюмами.

Большое внимание уделяется работе над отдельными фрагментами танца, прогонам на сцене танцевальных номеров, кульминацией танца, выходом, поклоном, уходом.

Практика: Приступая к разучиванию отдельных движений танца, руководитель практически знакомит участников с характером и манерой исполнения движений.

Только после того как все движения разучены и отработаны отдельно и в комбинациях, руководитель переходит к разучиванию композиции танца.

Разучивание композиции танца производится по частям.

Основной закон построения драматургического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное настроение. Согласно этому закону танец должен сочетать в себе в гармоническом соотношении все пять его частей.

1. Экспозиция может получиться ясной, доходчивой или наоборот, скомканной, невнятной, затянутой.

2. Завязка – четкой и яркой или смазанной, тусклой, незаметной.

3. Развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией) также бывает нарастающим, сильным или растянутым, расхолаживающим.

4. Кульминация, как и завязка, может быть яркой, впечатляющей, настоящей вершиной танца или же бледной, робкой, лишенной силы воздействия на зрителей.

5. Развязка должна быть подготовлена органически всем ходом танцевального действия, но бывает неоправданно внезапной, ничем не обусловленной, а в другом случае – затянутой, расхолаживающей, нарушающей все впечатление от танца.

Разучив одну часть танца, можно переходить к следующей части и затем исполняют все вместе и так далее, пока танец не будет разучен до конца.

Ответственным моментом работы является отработка танца, достижение выразительного, точного и осмысленного исполнения танца. Это очень кропотливый труд.

В числе приемов, помогающих достигнуть качественного исполнения танца, можно указать на следующее:

- повторение отдельных частей танца;
- всей постановки;

- дополнительные пояснения руководителя о необходимости правдивого воспроизведения танцевального образа;

- исполнение одной и той же роли несколькими детьми с критической оценкой образа, созданного каждым из них.

5.Репетиционная работа.

Теория: Этапы постановочной работы, фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах; работа над техникой и эмоциональностью исполнения танца.

Отработка рисунка, характера танца в репетиционном зале и на сцене. Отработка кульминационных частей танца.

*Практика:*Начинается отработка поставленного номера. Целый танец вновь разбивается на куски (части) и над каждой из них идет кропотливая работа.

1. Добивается полная ансамблевость, синхронность, то есть одновременное исполнения одного движения, несколькими исполнителями.

2. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость).

3. Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения.

4. Чистота рисунков.

5. Работа над содержанием атмосферы, то есть эмоциональный строй танца, манеры исполнения, образы.

6. Вводится второй состав.

Отдельные части танца вновь соединяются между собой, повторяются подряд. Оттачиваются связки между ними, чтобы исполнители были заинтересованы в отработке нужно привлечь их в сотворчестве (девушки делают, юноши смотрят, или наоборот).

Третий год обучения.

1. Аэробика.

Теория: Значение аэробики в хореографии. Аэробная нагрузка – это тренировка кардиореспираторной системы. Ярko выраженный жиросжигающий эффект присущ лишь отдельным видам занятий. Избавление от лишнего веса на деле происходит не очень быстро: чтобы на первый план вместо оздоровительного эффекта вышло похудение, придется тренироваться более трех раз в неделю по 1–1,5 часа. Желаемый результат многие получают не раньше, чем через полгода. Зато

прекрасное самочувствие и бодрость гарантированно появятся уже спустя месяц регулярных занятий.

Практика: 1. Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.

2. Скрестный шаг (crossstep) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

3. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

4. Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

5. «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед, приставить левую.

6. «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой.

7. Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

8. «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой впереди подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

9. «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед.

10. «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

2. Классический танец.

Теория: Занятия по классическому танцу продолжают развивать у обучающихся технику исполнения движений, выразительность, координацию движений. В системе обучения классическому танцу уже давно используются четкие комплексы движений, которые входят в танцевальную структуру: вытягивания, скольжения, прыжки, сгибания и приседания, броски и различные повороты. Каждое из таких упражнений произносится исключительно на французском языке, что является традиционным для классического танца.

Практика: Изучается экзерсис классического танца на середине зала:

- Позиции ног - I, II, III, IV, V;
- Позиции рук - I, II, III;
- Demi plie по I, II, V, IV и grand plie;
- Battement tendu;
- Battement tendu jete;

- Battement frappe;
- Battement fondu;
- Battement releve lent на 90градусов;
- Battement soutenu;
- Grand battement jete;
- I, II, III port de bras как заключение к различным упражнениям.

Вращения:

- Элементарные движения в повороте: battement tendu, grand battement jeté, battement développé, round de jambe par terre, round de jambe en l'air, grand rond de jambe, battement soutenu, battement frappé, battement fondu.

- Позы в повороте: tour lent, повороты fouetté, повороты renversé.

- Малые вращения: вращения со II позиции, вращения с IV позиции, вращения с V позиции, вращение с grand plié, вращение с малой или большой позы, вращение с pas dégagé, вращение с pas coupé, вращения-fouetté на 45°.

- Большие вращения: вращения в attitude, вращения в arabesque, вращения в позу с раскрытой ногой вперед на 90°.

3. Современный танец.

Теория: Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи использования уровней многообразны. В различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию. В уровнях сидя и лежа много упражнений на contraction, release, спирали и твисты торса. И, наконец, сама смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

Практика: Упражнения для позвоночника.

Главная задача – развить подвижность позвоночника во всех его отделах.

Виды движений:

- наклоны;
- спирали;
- твист торса;
- roll (волны);
- contraction;
- release;

- tilt.

Кросс.Передвижение в пространстве.

Задачи этого раздела – развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.

Комбинация или импровизация.

Завершающим разделом современного танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений.

Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, а так же с нетрадиционными передвижениями на полу с использованием элементов акробатики и т.д. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако, главное требование к комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Экзерсис:1. Основная позиция ног - IV out позиция.

2. Plie: - по IV out позиции, - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.

3. Flat back вперед: - прием plie – releve.

4. Passé по I out позиции на полупальцах.

5. Battementsdeveloppe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

6. Grandbattements на 90 во всех направлениях боком к станку.

7. Перегибы корпуса.

4. Постановочная работа.

Теория: Постановка танца включает в себя художественно –идейный замысел, подбор музыки, передачу образов хореографическими средствами, ритмический рисунок, кульминационный момент, работу над костюмами. Большое внимание уделяется работе над отдельными фрагментами танца, прогонам на сцене танцевальных номеров, кульминацией танца, выходом, поклоном, уходом.

*Практика:*Разучивание композиции танца производится по частям.

Основной закон построения драматургического произведения обязателен как для танцев сюжетных, так и для любого бессюжетного танца, где есть тема и задача выразить то или иное настроение.

Согласно этому закону танец должен сочетать в себе в гармоническом соотношении все пять его частей.

1. Экспозиция может получиться ясной, доходчивой или наоборот, скомканной, невнятной, затянутой.

2. Завязка – четкой и яркой или смазанной, тусклой, незаметной.

3. Развитие действия (ряд ступеней перед кульминацией) также бывает нарастающим, сильным или растянутым, расхолаживающим.

4. Кульминация, как и завязка, может быть яркой, впечатляющей, настоящей вершиной танца или же бледной, робкой, лишенной силы воздействия на зрителей.

5. Развязка должна быть подготовлена органически всем ходом танцевального действия, но бывает неоправданно внезапной, ничем не обусловленной, а в другом случае – затянутой, расхолаживающей, нарушающей все впечатление от танца.

Разучив одну часть танца, можно переходить к следующей части и затем исполняют все вместе и так далее, пока танец не будет разучен до конца. Ответственным моментом работы является отработка танца, достижение выразительного, точного и осмысленного исполнения танца. Это очень кропотливый труд.

В числе приемов, помогающих достигнуть качественного исполнения танца, можно указать на следующее:

- повторение отдельных частей танца и всей постановки;
- дополнительные пояснения руководителя о необходимости правдивого воспроизведения танцевального образа;
- исполнение одной и той же роли несколькими детьми с критической оценкой образа, созданного каждым из них.

5.Репетиционная работа.

Теория: Этапы постановочной работы, фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах;

работа над техникой и эмоциональностью исполнения танца. Отработка рисунка, характера танца в репетиционном зале и на сцене. Отработка кульминационных частей танца.

Практика: Начинается отработка поставленного номера. Целый танец вновь разбивается на куски (части) и над каждой из них идет кропотливая работа.

1. Добивается полная ансамблевость, синхронность, то есть одновременное исполнения одного движения, несколькими исполнителями.

2. Идеальное техническое исполнение движений (чистота, скорость).

3. Добивается мышечное ощущение в исполнении каждого движения.

4. Чистота рисунков.

5. Работа над содержанием атмосферы, то есть эмоциональный строй танца, манеры исполнения, образы.

Отдельные части танца вновь соединяются между собой, повторяются подряд. Оттачиваются связки между ними, чтобы исполнители были заинтересованы в отработке нужно привлечь их в сотворчестве (девушки делают, юноши смотрят, или наоборот).

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

Дидактические материалы.

В своей деятельности я использую следующие дидактические средства, которые подразделяются на:

- визуальные (зрительные);
- аудиальные (слуховые);
- аудиовизуальные (зрительно-слуховые);
- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи;
- фонограммы, CD, DVD диски, кассеты.

Диагностические материалы (Приложение №2).

Для успешных занятий используется соответствующая форма: дети занимаются в балетках или чешках (туфлях/ сапогах), при изучении современных танцевальных направлений используются кроссовки и джазовая обувь. Одежда для девочек - купальник, лосины и юбка выше колен, для мальчиков - белая майка, штаны. Разрешается спортивная форма. Одним из не менее важных условий проведения занятий является наличие прически у девочек (волосы, собранные в пучок). Чтобы работа проходила с максимальной самоотдачей и достижением целей педагога и самих воспитанников, имеется просторный зал с деревянным покрытием, оснащенный зеркалами, и аудио-оборудованием. Большое значение имеет соблюдение температурного режима, что гарантирует заботу о здоровье учащихся.

Педагогические принципы организации образовательного процесса в объединении «Pallete-Balet»:

- принцип индивидуальности;
- принцип креативности (творчества);

- принцип связи с жизнью.

Формы обучения:

- фронтальная;

- групповая;

- индивидуальная;

- парная;

- коллективная.

Возрастные особенности обучения и тренировки

<i>Воз- раст</i>	<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности обучения и тренировки</i>
5-11 лет	Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.	
	<p>1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.</p> <p>2. Значительного развития достигает кора головного мозга. Вторая сигнальная система, слово имеют все большее значение.</p> <p>Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются</p>	<p>Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости.</p> <p>Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.</p> <p>В тренировке целесообразно соблюдать силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.</p>

	кратковременные силовые упражнения.	
11-15 лет	С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.	
	<p>1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.</p> <p>2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.</p> <p>3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.</p> <p>4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.</p>	<p>Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки. Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения, комбинации и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и силовые качества. Необходимо больше терпения и упорства. Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять контроль за здоровьем обучающихся.</p>
15-18 лет	Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких результатов.	

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованной литературы.

1. Агапова И.А. Давыдова М.А. «Всё для Нового года: представления, поделки, карнавальные костюмы, новогодние сюрпризы».-Волгоград: Учитель, 2009.-377с.
2. Белоусенко А.В. Волшебный мир сказок: утренники, праздники, исценированные сказки.- Волгоград: Учитель,2009.- 97с.
3. Т.Барышникова «Азбука хореографии». Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.-СПб.: «Люкс», «РЕСПЕКС».- 256с., ил.
4. Васильева Т. К.« Секрет танца»-СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век»,2007.-480с.
5. Вакуленко« Семейные праздники: сценарии праздничных мероприятий и развлечений». РИШ. Энсанп.- Волгоград: Учитель,2007.-156с.

Список литературы для педагогов.

1. Давыдова М.А. «Праздник в школе»: игры, турниры, сценарии: Для учащихся 6-11 классов. -М.: Рольф, 2001.-256с.,с илл.- (Внимание: дети!)
2. Диниц Е.В. « Азбука танцев».-М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер»,2004.-286с.;ил-(Мир твоих увлечений).
3. Зимина Н.В. « Праздники в школе». Сценарии, конкурсы, викторины, игры.1-4 класс.-М.: Издательство Центрполиграф,2011.-159 с.-(Азбука праздника).
4. Коган М.С. « Осторожней будь с огнём утром, вечером и днём: познавательные игры и программы с дошколятами и школьниками.-Новосибирск: Сиб.унив.изд-во,2009.-220с.-(сценарии игр и праздников).
5. Козляникова И,П. «Сценическая речь». Учебное пособие для театр. И культ.-просвет. Учеб.заведений и ин-товкультуры.М., « Просвещение», 2000. 336.с
6. Костровицкая В.М. « Школа классического танца». Издательство «Искусство».2003 г.

Список литературы для родителей.

1. Панкеев И.А. « Русские народные игры»- М.: Яуза, 2004.-240с.

2. Попова М.Ф. «Бальные танцы»- М.: Сов.Россия, 2005.-8с., ил., ноты.- (Б-ка «В помощь художественной самодеятельности»№20).

3. Ружинская Т.Н. «Энциклопедия праздника». Поздравления, игры, песни.-М.: Мой Мир ГмбХ КО. К Г, 2006.- 320с.; ил.

4. Станиславский К, С, «Актёрский тренинг. Учебник актёрского мастерства. Работа актёра над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения. М.: АСТ МОСКВА: Полиграфиздат; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2010. - 448с.- (Золотой фонд актёрского мастерства).

Список литературы для обучающихся.

1. Асташина И.В. «Развиваем речь и дикцию. Популярная логопедия .-М.: ДОМ. 21 век: РИПОЛ классик.2011.-189с.- (Академия для дошколят).

2. Афанасьев С.П. «Весёлые конкурсы для больших и маленьких».М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2004.-288с.: ил.-(1000 советов).

3. Зарецкая Н.В. «Танцы в детском саду».- 2-е изд.-М: Айрис-пресс,2004.- 112с.: ил.-(Вниманию дети!).

4. Колесникова И.С. «Незабываемый праздник для детей. Лучшие сценарии, развлечения,игры.- М.: РИПОЛ классик, 2011. – 192с. (Веселимся от души)

5. Кугач А.Н. «Играй с пользой и умом: игровые программы для младших школьников.- Ростов-на – Дону: Феникс, 2011.-220,с.- (Здравствуй,школа!)

Список использованных интернет ресурсов.

1. <https://multiurok.ru/files/riefierat-aerobika-dlia-9-11-klassov.html>.

2. <http://gendocs.ru/>.

3. <https://www.ronl.ru/referaty/raznoe/593228>.

4. <http://www.studmed.ru/search>.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Аттестационные испытания для поступления обучающихся на 2 год обучения.

Каждый критерий оценивается в 1 балл.

Для поступления необходимо набрать *(9-10 баллов)*

1. ФИО

2. Музыкальный слух (5 ритмических рисунков руками) _____

3. Танцевальный шаг (90 градусов) _____

4. Координация (повторить движение вправо и самому сделать его влево) _____

5. Выворотность (тазобедренный сустав) _____

6. Гибкость (руки, спина) _____

7. Сила ног _____

Всего набрано баллов: _____

Аттестационные испытания для поступления обучающихся на 3 год обучения.

Каждый критерий оценивается в 1 балл.

Для поступления необходимо набрать *(10-15 баллов)*

1. ФИО

2. Музыкальный слух (10 ритмических рисунков руками и ногами) _____

3. Танцевальный шаг (90 градусов и более) _____

4. Координация (повторить 5 движений вправо и самому сделать их влево) _____

5. Выворотность (тазобедренный сустав, коленные суставы, стопа) _____

6. Гибкость (руки, спина, стопы, грудной отдел) _____

7. Сила ног _____

Всего набрано баллов: _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Сводная таблица диагностических исследований объединения «Pallette-Balet»

Педагог дополнительного образования: Ящук Андрей Андреевич

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла;

высокий уровень-5 баллов.

ВСЕГО: 5-9 – минимальный; 10-15 – базовый; 16-24 – повышенный; 25 –

творческий.

Группа №__ (Дата проведения диагностики– _____)							
№	Ф.И.О. учащегося	Музык. слух	Танц. шаг	Коорди нация	Музыкаль ность	Выворот ность	Всего баллов
1.							

Карта результативности уровня подготовки обучающихся I года обучения

№	Фамилия Имя	Координация движений	Внимание	Музыкальный слух	Творческое воображение	Уровень миним. базовый. повышен. творческий

Карта результативности уровня подготовки обучающихся II года обучения

№	Фамилия Имя	Координация движений	Внимание	Музыкальный слух	Творческое воображение	Уровень миним. базовый. повышен. творческий

Карта результативности уровня подготовки обучающихся III года обучения

№	Фамилия Имя	Координация движений	Внимание	Музыкальный слух	Творческое воображение	Уровень миним. базовый. повышен. творческий

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Словарь хореографических терминов.

Arabesque – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

Arch – легкий прогиб торса назад.

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

Battementdeveloppe – открытие рабочей ноги через *passe*.

Battementrelevelent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

Battementtendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в

пол.*Battementtendujete* – рабочая нога активно открывается на все направления на

45. *Bodyroll* – волна корпусом. *Chaînes* – вращение на двух ногах с передвижением.

Contraction – сжатие диафрагмы.

Demiplier – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

Flatback – «ровная спина», наклон на 90, голова и руки продолжают линию спины.

Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.

Fouette – поворот тела к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grandbattement – бросок ноги на 90 в любом направлении. *Layout* – в положении

flatback нога поднята на 90. *Hop* – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

Jump – прыжок с двух ног на две. *Leap* – прыжок с одной ноги на другую.

Pasdebouree – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с

окончанием на *demiplier*. *Passe* – рабочая нога стопой касается колена опорной

ноги. *Point* – вытянутое положение стопы. *Preparation* – подготовительное

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

на полупальцы. *Release* – положение обратное *contraction*, вдох и раскрытие

диафрагмы.

Rolldown – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до

конца позвоночника. *Sidewalk* – продвижение боком.

Rollup – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

Rond de jambe par terre – кругногийпополу.

Sidestretch – боковое растягивание корпуса.

Stretch – вытягивание, растяжка.

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