

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
09.01.2024 № 2

**Учебная программа факультативных занятий «Современный танец»
для II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативных занятий «Современный танец» (далее – учебная программа) предназначена для учащихся II–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 или 68 часов во II классе, 35 или 70 часов в III–IX классе (по 1 или 2 часа в неделю) – на усмотрение учащихся (их законных представителей).

Педагогический работник может корректировать объем изучаемого материала в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

3. Цель – формирование у учащихся практических умений в сфере современной хореографии.

4. Задачи:

краткое ознакомление с историей различных направлений современной хореографии;

ознакомление с основными стилями современного танца;

овладение навыками исполнения движений в различных стилях современного танца; развитие артистичности учащихся.

5. Рекомендуемые формы и методы обучения и воспитания с учетом возрастных особенностей учащихся II–IX классов, содержательного и процессуального компонентов учебного материала:

основными формами обучения являются практические занятия. При этом акцент делается на индивидуальный подход. Объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы – основа практического усвоения материала при обязательной реализации принципов от простого к сложному, последовательности и поэтапности овладения техническими навыками исполнения и развития творческих способностей учащихся. Один раз в полугодие проводятся контрольные занятия. В конце года – занятия-концерты. В процессе обучения необходимо приобщить учащихся к посещению концертов лучших хореографических коллективов, работающих в других жанрах хореографии.

6. Основные требования к результатам освоения содержания учебного материала выражаются в том, что у учащегося будут сформированы:

6.1. представление об основах современного танца;

6.2. знание специальной терминологии; основных сведений по истории современного танца; основных стилей и жанров современной хореографии;

6.3. умение исполнять основные движения современного танца; грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца; отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Соответствие результатов освоения учащимся содержания учебного материала в соответствии с основными требованиями к ним, установленными в настоящем пункте, определяются по результатам самостоятельного выполнения им заданий практического характера.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

II класс
(34 / 68 часов)

Формирование у учащихся потребности в специфической двигательной активности.
Подготовка мышечного и связочного аппарата учащихся.

Примерный комплекс упражнений

Исходное положение (далее – И.П.) – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:

медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;

удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);

медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

принять позу упражнения 1, расслабиться.

И.П. – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника;

позу удерживать 10–30 секунд;

медленно принять И.П.

И.П. – сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:

на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

наклонить голову вперед и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо;

выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;

удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1–2 раза;

выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;

выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

И.П. – лечь на живот, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук опереться в пол на линии плеч:

на вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота (ниже пупка) и прогнуться;

зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 5–6 до 30 секунд;

не сдвигая рук и ног, медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, и сосредоточить взгляд на пятке левой ноги;

зафиксировать позицию до 30 секунд и повторить ее в другую сторону;

медленно вернуться в положение первой позиции, максимально прогнуться, не отрывая нижней части живота от пола, и удерживать позу от 5 до 30 секунд;

медленно вернуться в И.П.

Выполнить упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуть вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге сзади:

на выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой захватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени;

удерживать позу в течение 10–30 секунд;

выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;

зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10–30 секунд и затем выпрямить его;

выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги, удерживать это положение в течение 10–30 секунд;

левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину;

удерживать позу в течение 10-60 секунд;

вытянуть левую ногу вперед, расслабиться.

Выполнить упражнение в другую сторону.

И.П. – сидя на полу, ноги вперед:

сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро;

с помощью правой руки выполнить круговые движения левой ступней влево и право;

взявшись за левую ступню двумя руками, подтяните ее к животу, груди, голове, затем вновь опустите на бедро;

на выдохе выполнить наклон туловища вперед, руками захватить правую ступню, стараясь грудью, не сгибая спины, лечь на бедро и достать подбородком колено;

удерживать конечное положение 10–30 секунд;

выпрямиться, вытянуть левую ногу, расслабиться.

Выполнить упражнения на другую ногу, затем лечь на спину и расслабиться.

И.П. – лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:

на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими руками за стопы;

вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько вдохов;

на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуться в тазобедренных суставах;

удерживать позу от 10–15 секунд до 1 минуты, ноги в коленях не сгибать, если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;

вдохнуть, не расцепляя рук поднять голову вверх и постараться прогнуть спину;

зафиксировать конечное положение на несколько секунд;

медленно выпрямить туловище только за счет работы мышц спины;

лечь на спину, расслабиться.

И.П. – стать на колени, свести вместе голени так, чтобы носки были вместе, а пятки – врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени:

развернуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени;

выдержать позу в течение 1–3 минут;

на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно и осторожно, опираясь на локти, лечь на спину;

удерживать позу от 1 до 3 минут; дыхание ровное, спокойное, внимание при этом сконцентрировать на области живота;

осторожно и медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вытянуть вперед и сесть;
лечь на спину, расслабиться.

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены:
сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру так, чтобы пятка находилась у паха, а подошва прижималась к правому бедру;
сгибая правую ногу в коленном суставе, подтянуть ступню пяткой к паху и положить между бедром и голенью левой ноги (вариация позы «лотос»);
выдержать позу от 1 до 5 минут, держа спину прямой;
перенести правую ступню через левое бедро и поставить подошвой на пол пяткой у бедра, а пальцами перед коленом;
на выдохе завести левое плечо за правое колено, ухватиться левой рукой за ступню правой ноги и повернуть туловище вправо;
согнутую в локтевом суставе руку завести за спину на уровне талии и повернуть туловище вправо до максимума; голову при этом также повернуть как можно больше вправо;
удерживать позу до 1 минуты; дыхание произвольное;
принять И.П. и выполнить упражнение в другую сторону.

И.П. – лечь на живот, ноги свести вместе, подбородок опустить на пол, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх:
раздвинув ноги немного в стороны, на выдохе согнуть их в коленных суставах и, не отрывая бедер и подбородок от пола, захватить руками лодыжки или стопы в подъеме;
сделать вдох и на выдохе, прогнувшись, поднять верхнюю часть туловища и бедра, балансируя на нижней части живота;
отклонить голову вверх-назад и максимально прогнуться, стараясь подтянуть плечи и лодыжки друг к другу;
свести колени и лодыжки, выдержать паузу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное, можно покачиваться на животе вперед-назад в такт дыханию;
на выдохе – принять И.П. и расслабиться.

И.П. – перевернуться и лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:
на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;
вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;
удерживать позу до 2 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;
выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

И.П. – встать на колени, развести ступни в стороны, сесть на пол между пяток, опираясь на внутреннюю поверхность голени и ступней:
положив руки сверху на колени, зафиксировать позу до 1–2 минут;
вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

И.П. – сесть, колени вперед:
подтянуть ступни к себе, сгибая ноги в коленных суставах;
соединить подошвы ступней между собой и опустить колени, насколько это возможно;
соединив пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к себе;
надавливая локтями и предплечьями на голени, прижать колени к полу;
вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь коснуться лбом пола перед носками ног;
зафиксировать позу 1–2 минуты, дыхание спокойное, равномерное;
на выдохе – выпрямиться, вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

И.П. – принять упор на коленях, кисти впереди плеч:
подавая таз назад, опустить плечи и согнуть руки;
подать плечи вперед-вверх, прогнуться (движением кошки, пролезающей под забор);

подать таз назад до И.П.;
повторить упражнение 10–15 раз, обращая внимание на непрерывное движение плеч по кругу;

подав таз назад, сесть на пятки, плечи опустить, опереться об пол лбом, предплечьями и ладонями;

зафиксировать позу 1 минуту;

выпрямить туловище до вертикали, развести пятки в стороны и сесть на носки стоп;

можно выполнить дыхательные упражнения.

При выполнении динамических и статических упражнений можно их видоизменять, в зависимости от исполнения, варьируя положением корпуса, конечностей, стопы, изменяя суставные углы, ритм исполнения и продолжительность.

Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе:

«Лягушка»:

корпус тела держится вертикально;

лежа на спине;

лежа на животе.

Упражнения выполняются как с партнером, так и самостоятельно. При выполнении упражнения учащийся сам контролирует степень развода коленей или силу давления на колени; после выполнения упражнения необходимо медленно и аккуратно свести колени вместе (бедра вертикальны), а затем прижать их к груди.

«Плие»:

«гранд плие»;

«деми плие»;

«плие» у стены, с партнером, прилагающим усилие в области таза;

И.П. – лежа на спине, ягодицы касаются стены, ноги разведены в стороны и пятки касаются стены тоже. Полная релаксация ног, лежать до 3 минут, затем медленно свести ноги до вертикального положения, согнуть в коленях и колени прижать к груди (можно работать с дополнительным весом).

Хорошо способствуют укреплению позвоночника наклоны вперед из положения стоя, вращение таза влево и вправо из стойки ноги врозь, круговые движения туловищем из этого же положения, прогибы назад, «мостик»; прогиб из положения лежа на животе с выпрямлением рук; И.П. – лежа на спине, подъем ног (прямых) и последующее опускание их за головой с касанием пола носками; прогибы и «закругление» спины из положения упор на коленях.

III класс (35 / 70 часов)

Движения хореографической гимнастики. Терминология современного танца.

Примерный комплекс упражнений

Руки имеют максимальную возможность движения:

руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади);

каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой;

положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex);

локоть – вытянут, округлен.

Позиции и положения рук:

нейтральное, или подготовительное, положение;

press-position;

I позиция;

II позиция;

III позиция.

Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений.

Позиции ног:

I позиция (параллельная; аут-; ин-);

II позиция (параллельная, аут-; ин-);

III позиция (аналогична классической);

IV позиция (аут-; параллельная);

V позиция (аут-; параллельная);

Положения стопы point и flex:

grancé и kick.

Шаги (исполняются по кругам и диагонали): мягкий шаг, ходьба на носках, высокий шаг, острый шаг, приставной шаг (шаг польки), тройной шаг (шаг вальса).

Волна: прямая (лицом к станку), боковая (одной рукой за станок).

Взмахи руками с волной: целостный взмах, поднимая руки вперед, целостный взмах в прогибе назад.

Упражнения для развития осанки: наклоны головой, повороты головы, вращение головы.

Упражнения для плечевого пояса: круг плечами вперед, назад; круг плечами в разных ритмах.

Упражнения для мышц корпуса: повороты верхней части тела, смещение верхней части тела.

Упражнения для бедер: восьмерка бедрами, пережат бедер (лодочка).

Наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция), боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция); наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом; круг корпусом (ноги в широкой II позиции).

Большие батманы у станка: вперед из положения работающая нога сзади на полу; в сторону (лицом к станку); назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).

Упражнения для развития координации на месте, в пространстве.

IV класс
(35 / 70 часов)

Изучение специальной терминологии. Понятие «изоляция».

Примерный комплекс упражнений

Упражнения на изоляцию

Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll.

Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

Шаги с вынесением бедра (манекенщица): по прямой и диагонали, по прямой с поворотом.

Шаги с продвижением на *demi plie* (шаги танца модерн): по диагонали; по диагонали с поворотом.

Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала. Наклоны корпуса, сидя в полушагате: вперед между ног, к каждой ноге по очереди.

Упражнения на гибкость

Упражнения из положения на коленях с упором на руки: прогибы корпуса; батманы назад.

Свободное вращение головы (тренинг освобождения мышц шеи), вращение плечами (тренинг овладения мышцами плечевого пояса): противовращение плеч, вращение верхней половиной корпуса.

Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону; назад – вперед.

Разработка подвижности бедер: опускание и поднятие одного бедра, круговое движение бедер.

Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.

Упражнения стэтч-характера в различных положениях.

Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.

Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

Твист и спирали торса в положении «сидя».

Движения изолированных центров.

V класс
(35 / 70 часов)

Техника исполнения основных движений современного танца. Понятия «импульс», «волна». Разогрев с использованием различных уровней. Комплексы изоляций. Сочетания различных ритмов во время движения. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя». Упражнения стэтч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка». Комбинации шагов в различных направлениях. Координация шага и движений изолированных центров. Танцевальные этюды.

Примерный комплекс упражнений

Упражнения на изоляцию

Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *sundari*. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

«Импульс» и «волна». «Импульс» – показатель точки возникновения движения и его энергии. Волна – распространитель начатого «импульсом» движения и показатель его направления.

Возникновение «импульса» в разных частях тела: «импульс» (руки) прямо; «импульс» (руки) в сторону; «импульс» ноги.

«Волна»: волна руки, волна ног-корпуса-головы-рук; волна бедер-ног; сквозная волна.

Разогрев

Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере).

Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стэтч-характера, наклоны и твисты торса.

Упражнения для позвоночника

Flat back вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

Contraction, release, high release. Положения arch, low back, curve и body roll («волна» – передняя, задняя, боковая).

Упражнения на координацию

Свинговое раскачивание двух центров.

Параллель и оппозиция в движении двух центров.

Принцип управления, «импульсные цепочки».

Координация движений рук и ног, без передвижения.

Кросс. Перемещение в пространстве:

Flat step;

Camel walk.

Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

Шаги по квадрату.

Шаги с мультипликацией.

Основные шаги афротанца.

Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.

Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

Прыжки: hop, jump, leap.

VI класс (35 / 70 часов)

Разработка мышечной свободы как основы пластики. Усложнение техники исполнения за счет сочетания ритмов во время движения. Понятия «жанр», «стиль» танца. Танцевальные движения и комбинации стиля «диско».

Примерный комплекс упражнений

Разогрев

Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Изоляция

Голова: соединение движений головы с движениями двух других центров.

Плечи: соединение с движениями других центров.

Пелвис: разноритмические комбинации.

Руки: соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

Руки: jazz hand; press position; locomotor.

Ноги: соединение в комбинации с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

Координация

Бицентриа: движения двух центров в параллель и оппозицию.

Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

Упражнения для позвоночника

Соединение в комбинации движений, изученных ранее.

Использование падений и подъемов во время комбинаций:

Jack knife;

Hinge.

Уровни

Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.

Перемещение из одного уровня в другой.

Кросс. Передвижение в пространстве:

шаг из танца «Ча-ча-ча»;

Latin walk;

Step ball change.

Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).

Использование contraction и release во время передвижения.

Стиль «диско».

Основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции.

Боковой переменный ход (шаг накрест с выносом ноги на полупальцы). Приставные шаги вперед, назад, в сторону с двойной «волной» корпуса. Движение на месте с выведением бедра.

Повороты на месте, с продвижением.

Простые и тройные ходы с броском ноги на 90° (и выше).

Скользкий ход вперед, в сторону, назад.

VII класс (35–70 часов)

Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Исполнительская манера.

Примерный комплекс упражнений

Основные движения и комбинации «рок-н-ролл».

Основные положения рук – соло, в паре.

Соскок по VI позиции на полупальцах и выброс ноги вперед, в сторону на 35°, 45°, 90°.

Шассе на месте (из стороны в сторону), с продвижением.

Резкие приседания по VI позиции с разворотом корпуса и колен в разные стороны.

Развороты стопы с пятки на носок с продвижением в сторону.

Развороты согнутой ноги в воздухе из невыворотного в выворотное положение.

Выброс ноги вперед и поочередный соскок в VI позицию.

Переступания на месте – шаг назад в III позицию и переступание в этой же позиции на переднюю ногу.

Шаг вперед с акцентом на полупалец.

Развороты в паре: поворот девушки (юноши) под рукой на месте, с переходом в другую позицию; переход, меняясь местами, лицом (спиной) друг к другу; переход девушки за спиной юноши с переменной рук, с поворотом либо без поворота.

Заворачивание в «корзиночку» – девушка спиной к юноше и так далее.

VIII класс (35 / 70 часов)

Движения hip-hop (хип-хоп). Выполнение упражнений полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Усложнения прыжков и вращений.

Примерный комплекс упражнений

Разогрев:

Изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

Изоляция:

Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

Руки: V-положения рук, jerk position, А-Б-В-положения рук. Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.

Ноги: bruch, соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров.

Координация:

Трицентризм в параллельном направлении.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.

Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко.

Упражнения для позвоночника:

Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.

Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.

Уровни.

Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

Кросс. Передвижение в пространстве.

Touch.

Шаги в модерн-джаз манере.

Шаги в рок-манере.

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере.

Square.

Вращение как способ передвижения в пространстве.

Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Комбинация или импровизация.

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

«Хип-хоп».

Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.

Principle step.

Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).

Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.

Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.

Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.

Прыжки с раскрыванием ног и поворотами в воздухе.

IX класс
(35 / 70 часов)

Джаз-танец, джаз-модерн, авангард-балет (французское направление). Разновидности брейка (нижний, верхний, волновой и так далее). Стилизация народных и фольклорных танцев в различных ритмах. Стилизация латиноамериканских танцев. Современная хореография.

Примерный комплекс упражнений

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

Упражнения для позвоночника:

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

Партер.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.

Кросс. Передвижения в пространстве.

Повороты corkscrew turn, tour chaine на разных уровнях вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi-plie), штопорные вращения.

Использование всего пространства помещения. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.