

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова

ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Принята на заседании
педагогического совета ДДТ
от 03.03.2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ДДТ
«Вдохновение» города Кирова

/Савиных В.Н./
Приказ № 84а от 03.03.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛАБОРАТОРИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА. НАЧАЛО»

Направленность: художественная
Срок реализации: 9 месяцев (1 учебный год)
Возраст детей: 9 - 14 лет

Автор-составитель:
Матвеева Ю.В.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Андреева И.В.
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Киров
2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛАБОРАТОРИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА. НАЧАЛО»**

Пояснительная записка

Уровень – продвинутый

Направленность – художественная

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление администрации г. Кирова от 14.11.2014 № 4917-П «Устав муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Актуальность данной программы заключена в том, что, получая знания, умения и навыки в области хореографического искусства, у детей возникает потребность в творческой самореализации через поиск индивидуальных двигательных возможностей своего тела, через создание уникальной авторской хореографии. Данная программа позволяет учащимся реализовать свой творческий потенциал, исследовать возможности своего тела, познакомиться с основами создания авторской хореографии.

Отличительные особенности программы

Программа предназначена для всех любителей хореографии, которые получили базовую подготовку и имеют потребность к индивидуальному саморазвитию в этой области.

Адресат программы – обучающиеся 9-14 лет.

Объем и срок освоения. Режим занятий.

- 1 учебный год (9 месяцев)
- в год – 102 учебных часа
- в неделю – 3 учебных часа
- продолжительность 1 учебного часа – 40 минут.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Состав группы постоянный, 7-25 человек.

Цель программы: формирование творческих способностей обучающихся средствами хореографии.

Задачи:

Личностные задачи:

- Формировать готовность и способность учащихся к саморазвитию на основе мотивации к творчеству.
- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Предметные задачи:

- Сформировать знания и умения в области импровизационной работы в современной хореографии.
- Научить применять знания и умения в новой ситуации, создавая авторскую хореографию.
- Способствовать раскрытию творческого потенциала танцора.

Метапредметные задачи:

- Формировать умения планировать и регулировать свою деятельность.
- Содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе творческой деятельности.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты:

- Способность к саморазвитию в творческой деятельности.
- Владение культурой здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- Обладает знаниями и умениями в области импровизационной работы в современной хореографии.
- Умеет применять знания и умения в области импровизационной работы, может создавать танцевальные комбинации, обладающие авторским почерком.
- Раскрыт творческий потенциал танцора (умеет найти свой уникальный стиль движения в области современной хореографии и создать танцевальные комбинации, которые представляются на занятиях).

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и регулировать свою деятельность.
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе деятельности.

На протяжении всего учебного года учащиеся принимают участие в реализации программы воспитания ДДТ «Вдохновение», направленной на формирование базовых национальных ценностей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	-	
2	Изучение двигательных возможностей тела танцора	26	4	22	Наблюдение Открытое занятие
2.1	Четыре шарнира	3	1	2	
2.2	Образное перекачивание шарика по всему телу	3	1	2	
2.3	Следование за двигательным центром	3	1	2	
2.4	Импульсное движение	3	1	2	
2.5	Техника "Низкий потолок"	3	-	3	
2.6	Освобождение суставов	3	-	3	
2.7	Мышечное, суставное и тактильное движение тела	4	-	4	
2.8	Ощущение собственного веса тяжести	4	-	4	
3	Партнеринг	27	4	23	Наблюдение Открытое занятие
3.1	Работа с отдачей и приёмом веса тяжести партнёра	5	1	4	
3.2	Взаимодействие танцоров в технике "Перекач"	5	1	4	
3.3	Движение, основанное на сопротивлении партнёру	5	1	4	
3.4	Управление партнёром.	6	1	5	
3.5	Следование за центром тела партнёра	6	-	6	
4	Работа с ассоциативным рядом	26	4	22	Открытое занятие
4.1	Работа с индивидуальной ассоциацией танцора	6	1	5	
4.2	Работа с групповой ассоциацией вызванный у танцоров	6	1	5	
4.3	Ассоциация и её телесное выражение по заданным историям	7	1	6	
4.4	Разбор упражнения "Пойми меня"	7	1	6	
5	Создание уникальной собственной хореографии танцора	18	4	14	Открытое занятие

5.1	Создание индивидуальной хореографии используя направление движения и части тела	4	1	3	
5.2	Создание хореографии, рождённой путём использования импульсных толчков	4	1	3	
5.3	Создание парной хореографии	5	1	4	
5.4	Создание хореографии в трио	5	1	4	
6	Участие в конкурсах	4	-	4	Конкурсные выступления
	Всего	102	17	85	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Организационное занятие

Теория. Обсуждение формы для занятий, дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, концерты, конкурсы). Комплектование группы. Заполнение личной карточки учащегося. Обсуждение правил поведения в танцевальном классе, в здании ДДТ «Вдохновение». Правила поведения на концертах и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности

Практика не предусмотрена

Раздел 2. Изучение двигательных возможностей тела танцора

Тема 1. «Четыре шарнира»

Теория. Техника выполнения упражнения «Четыре шарнира».

Практика. Танцор выполняет задание, исследует возможности своего тела, прислушивается к собственным ощущениям, следует за возникающими импульсами. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 2. Образное перекачивание шарика по всему телу

Теория. Техника выполнения упражнения «Шарик».

Практика. Танцор выполняет задание, исследует возможности своего тела, прислушивается к собственным ощущениям, следует за возникающими импульсами. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 3. Следование за двигательным центром

Теория. Понятие «двигательные центры». Техника выполнения упражнения «Следование за двигательным центром».

Практика. Танцор выполняет задание, исследует возможности своего тела, прислушивается к собственным ощущениям, следует за возникающими импульсами. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 4. Импульсное движение

Теория. Техника выполнения упражнения «Импульсное движение».

Практика. Танцор выполняет задание, сосредотачивается на свободном непринужденном движении тела, тем самым исследуя и анализируя его возможности.

Тема 5. Техника «Низкий потолок»

Теория. Не предусмотрена

Практика. Танцор выполняет задание, исследует возможности своего тела, прислушивается к собственным ощущениям, следует за возникающими импульсами. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 6. Освобождение суставов

Теория. Не предусмотрена

Практика. Танцор выполняет задание, контролирует плавное, свободное и непрерывающиеся движение в суставах.

Тема 7. Мышечное, суставное и тактильное движение тела

Теория. Не предусмотрена

Практика. Танцор выполняет задание, исследует возможности своего тела, прислушивается к собственным ощущениям, следует за возникающими импульсами. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 8. Ощущение собственного веса тяжести

Теория. Не предусмотрена

Практика. Танцор выполняет задание. Сосредотачивается на ощущениях своего тела, анализирует его возможности.

Раздел 3. Партнеринг

Тема 1. Работа с отдачей и приёмом веса тяжести партнёра

Теория. Техника выполнения упражнений «Вес тяжести» с партнером.

Практика. Танцоры, объединившись в пары, выполняют упражнения, предложенные педагогом, сосредотачиваясь на ощущениях, связанных с отдачей и приёмом веса тяжести. Повторение упражнения со сменой партнеров.

Тема 2. Взаимодействие танцоров в технике «Пережат»

Теория. Техника выполнения упражнения «Пережат».

Практика. Танцоры, объединившись в пары выполняют задание. Обсуждение результатов выполнения упражнения. Повторение упражнения со сменой партнеров.

Тема 3. Движение, основанное на сопротивлении партнёру

Теория. Техника выполнения упражнения «Сопротивление партнеру».

Практика. Танцоры выполняют задание. Каждый сосредотачивается на выполнении своей задачи. Обсуждение результатов выполнения упражнения. Повторение упражнения, но партнёры меняются партиями. Повторение упражнения со сменой партнеров.

Тема 4. Управление партнёром.

Теория. Техника выполнения упражнения «Ладони».

Практика. Танцоры объединяются в пары и выполняют упражнение «Ладони». Повторение упражнения со сменой партнеров. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 5. Следование за центром тела партнёра

Теория. Не предусмотрена

Практика. Дети объединяются в пары. Выполняют упражнение, обсуждают результаты выполнения упражнения. Повторение упражнения со сменой ролей. Повторение упражнения со сменой партнеров.

Раздел 4. Работа с ассоциативным рядом

Тема 1. Работа с индивидуальной ассоциацией танцора

Теория. Техника выполнения упражнения «Ассоциация».

Практика. Танцор выполняет задание педагога. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 2. Работа с групповой ассоциацией вызванный у танцоров

Теория. Техника выполнения упражнения «Ассоциативный ряд».

Практика. Выполнение задания. Анализ ассоциаций, которые сложились во время просмотра танцевальных работ.

Тема 3. Ассоциация и её телесное выражение по заданным историям

Теория. Техника выполнения упражнения «История».

Практика. Дети слушают отрывок, который воспроизводит педагог и ассоциативно пытаются передать своим телом ту эмоцию, которая у них в этот момент возникает. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 4. Разбор упражнения «Пойми меня»

Теория. Техника выполнения упражнения «Пойми меня».

Практика. Выполнение упражнения в парах по очереди. Танцоры наблюдают и обсуждают увиденное.

Раздел 5. Создание уникальной собственной хореографии танцора

Тема 1. Создание индивидуальной хореографии используя направление движения и части тела

Теория. Техника выполнения упражнения «Восьмерка».

Практика. Обучающиеся индивидуально выполняют задание педагога, затем демонстрируют полученную хореографию всей группе. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 2. Создание хореографии, рождённой путём использования импульсных толчков

Теория. Техника выполнения упражнения «Импульсный толчок».

Практика. Дети индивидуально выполняют задание. Демонстрируют полученный результат друг другу и педагогу. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 3. Создание парной хореографии

Теория. Техника выполнения упражнения «Дуэт»

Практика. Обучающиеся выполняют задания в парах. В конце демонстрируют комбинации, которые они сочинили. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Тема 4. Создание хореографии в трио

Теория. Техника выполнения упражнения «Трио»

Практика. Обучающиеся выполняют задание в группах. Демонстрируют полученный результат другим танцорам и педагогу. Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Раздел 6. Участие в конкурсах

Теория: не предусмотрена.

Практика. Исполнение танцевальных композиций и спектаклей на конкурсах и фестивалях.

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» г. Кирова учебный год утверждается приказом директора.

- 1. Начало учебного года** – 1 сентября.
- 2. Продолжительность учебного года** – 9 месяцев.
- 3. Срок реализации сертифицированных ДООП** – 34 учебные недели.
- 4. Продолжительность академического часа** – 40 минут для детей школьного возраста.

5. Форма обучения – очная.

6. Продолжительность учебной недели – 7 дней.

Учреждение работает без общего выходного дня (ежегодно).

Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации.

7. Режим работы учреждения в период школьных каникул:

- по временному расписанию, составленному на период каникул;
- в форме походов, экскурсий, соревнований;
- могут создаваться различные объединения с постоянным и переменным составом детей.

8. Аттестация учащихся проводится:

- декабрь – промежуточная аттестация;
- май – промежуточная аттестация;

На основании статьи 58 закона РФ «Об образовании» освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией.

- итоговая аттестация не проводится

Основание: Порядок и форма итоговой аттестации, согласно статьи 59 закона РФ «Об образовании» установлены для основных образовательных программ основного общего и среднего общего образования, основных профессиональных образовательных программ, программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), основных образовательных программ, имеющих государственную аккредитацию.

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования ежегодно на каждую учебную группу после ее комплектования.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Танцевальный зал (до 15*12 м): 1 помещение на группу;
2. Магнитофон: 1 единица на группу
3. Телевизор: 1 единица на группу

Информационное обеспечение

1. аудиозаписи;
2. видеозаписи;
3. фотоиллюстрации;
4. интернет-источники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий специальное образование.

Требование к безопасности: инструкции по технике безопасности из перечня (ИТБ-01, ИТБ-02, ИТБ-03, ИТБ-05).

Формы аттестации/контроля

- ✓ *Конкурсное выступление* – участие во всероссийских и международных конкурсах и фестивалях.
- ✓ *Наблюдение* – это основная форма контроля со стороны педагога, которая проводится на каждом занятии
- ✓ *Открытое занятие* – проводится для педагогов, родителей и других воспитанников не реже двух раз в год

Аттестация обучающихся

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования, портфолио, фото, свидетельство (сертификат).
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, конкурсное выступление.

Оценочные материалы

Для успешного освоения и реализации цели и задач данной программы необходимо своевременно и систематически анализировать степень усвоения знаний, умений и навыков, уровень воспитанности и уровень психологического климата группы учащихся.

С целью управления качеством образовательного процесса в ДДТ разработан мониторинг результативности образовательной деятельности.

1. Диагностика личностных результатов (Приложение 1).
2. Диагностика предметных результатов (Приложение 2).
3. Диагностика метапредметных результатов (Приложение 3).

По итогам мониторинга составляется сводная таблица результативности образовательной деятельности (Приложение 4).

Методические материалы

- Особенности организации образовательного процесса: очно.
- Методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).
- Формы организации учебного занятия: практическое занятие.
- Формы организации образовательного процесса: фронтальная, парная, индивидуальная.
- Педагогические технологии: технология разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология.

Структура учебного занятия

В структуре занятия можно выделить три части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации учащихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются основные ритмические элементы. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Во второй части занятия решаются основные задачи. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных упражнений.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление.

В заключительной части занятия подводятся итоги.

Список литературы

Для педагога:

1. Марченков А.Л. Искусство балетмейстера. Эволюция сценических форм танца. Сольный танец: учеб. пособие. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2017. 124 с.
2. Мелехов А.В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: Учебное пособие. Екатеринбург: УрГПУ, 2015. 128 с.

Для родителей:

Боровская Э. Здоровое питание школьника. М.: Эксмо, 2010.

Для детей:

Багана Жером, Карпенко В.Н., Карпенко И.А. Учебное пособие. Хореографическое искусство и балетмейстер. М: ИНФРА-М, 2019 г.

Интернет-источники:

1. Журнал «Хореограф». URL: <https://www.horeograf.com/> (дата обращения 07.06.2022)
2. Журнал «ДОЗАДО». URL: <http://dozado.ru/> (дата обращения 07.06.2022)
3. Портал о танцах «Танцевальный клондайк». URL: <http://dancerussia.tv> (дата обращения 07.06.2022)
4. Учебная программа дисциплины «Композиция и постановка танца». URL: <http://pandia.ru/text/80/091/37542.php> (дата обращения 07.06.2022)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Диагностика личностных результатов

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Способен к саморазвитию в творческой деятельности.	Владеет культурой здорового образа жизни.	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н) - показатель проявляется редко или не появляется.

Приложение 2

Диагностика предметных результатов по предмету «Лаборатория современного танца»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Двигательные возможности тела	Партнеринг	Умение выстраивать ассоциативный ряд	Создание авторской хореографии	Итог
		Умеет свободно управлять своим телом, через импровизацию	Умеет взаимодействовать с партнёром, принимая и отдавая вес тяжести. Может создавать свои комбинации в паре.	Может свободно использовать движенческие возможности своего тела передавая заданную идею мысль.	Может придумать уникальные хореографические комбинации, используя импровизационные навыки своего тела	
Групповой итог						

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В) – показатель проявляется в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С) – показатель проявляется частично, в полном объеме под руководством педагога.

Низкий уровень (Н) – показатель проявляется ситуативно или не проявляется вовсе.

Приложение 3

Диагностика метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Умение планировать и регулировать свою деятельность.	Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе деятельности.	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
	Групповой итог			

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

Высокий уровень (В) – показатель проявляется ярко, в полном объеме, самостоятельно.

Средний уровень (С) - показатель проявляется ограниченно: ситуативно, частично, под руководством педагога.

Низкий уровень (Н) - показатель проявляется редко или не появляется

Приложение 4

Сводная таблица результативности образовательной деятельности

МОАУ ДО Дом детского творчества «Вдохновение»

Группа _____ Педагог _____ Дата проведения _____

№	Фамилия, имя ребенка	Присутствие в группе		Предметная результативность		Личностная результативность		Метапредметная результативность	
		на 01.10	на 01.06						
				Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
	Средний по группе								

Описание упражнений

Упражнение «Четыре шарнира»

Педагог даёт пояснение, что два плечевых и два тазобедренных сустава мы будем воспринимать как шарниры, механизмы, которые находятся в постоянном движении. Даёт детям задание - на протяжении 1-5 мин. контролировать одновременное движение этих четырёх суставов (двигательных центров). Прислушиваться к собственным ощущениям, следуя за возникающими импульсами.

Упражнение «Шарик»

Педагог просит представить, что внутри грудной клетки у нас находится шарик, который мы должны перекатывать за счёт мышечной манипуляции/ управление телом. Движение выполняется сначала в грудном отделе, затем во всём теле и, в завершении, подключаем к выполнению этого задания конечности, руки и ноги.

Упражнение «Следование за двигательным центром».

Педагог поясняет, что в теле танцора есть двигательные центры, а именно голова, копчик, седалищные кости, пятки, плечи, рука и т. д. Даёт задание - двигаться в пространстве, следуя за одним двигательным центром. Усложнение: двигаться в пространстве за несколькими двигательными центрами, плавно сменяющими друг друга в зависимости от желания танцора.

Упражнение «Импульсное движение».

Педагог просит свободно следовать за импульсным толчком, который направляет сам танцор или его партнёр в ту или иную часть тела.

Упражнение «Низкий потолок»

Педагог объясняет, что необходимо свободно перемещаться в пространстве в полуприседе, используя особую технику в работе стопы (скользим стопой по полу или перекатываем стопу с пятки на полу палец, с полу пальца на пятку). Отрывать стопу от пола нельзя.

Упражнение «Освобождение суставов»

Педагог даёт задание: принять исходное положение - лечь на пол, на один бок. Даёт задание одновременно двигать тремя суставами руки (плечо, локоть, запястье), контролировать свободу движения, следовать за рождающимся движением. Затем даёт задание двигать одновременно тремя суставами ноги (тазобедренный, колено, голеностоп). Затем даёт задание

двигать одновременно шестью суставами (тремя суставами ноги и тремя суставами руки). Усложнение: двигать одновременно 12 суставами.

Упражнение «Тактильное движение тела».

Педагог даёт объяснение, что танцор может двигаться в пространстве используя мышечное напряжение или свободное ненапряжённое движения суставов, а также, движения, когда танцор кожей ощущает своё тело (через прикосновения к нему), окружающие предметы (пол, стена, человек) или пространство вокруг него (воздух).

Упражнение «Вес тяжести».

Педагог просит ощутить собственный вес тяжести танцоров за счёт провиса на балетном станке. Цепляться за балетный станок можно руками, локтями, подмышечными впадинами, шеей. Упирается в пол стопами или коленями нельзя. Ноги находятся в состоянии проскальзывания или болтания.

Упражнение «Вес тяжести» с партнером.

Педагог объясняет, что значит отдать вес тяжести партнеру и, что значит принять вес тяжести партнёра. Предлагает воспитанникам различные упражнения.

Упражнение «Перекат».

Педагог объясняет суть техники. И.п. - танцоры лежат на полу друг на друге. Перемещаться в пространстве можно только используя собственный перекат тела, который провоцирует партнёра на движение. Можно следовать за импульсом/направлением, которое даёт партнёр.

Упражнение «Соппротивление партнеру».

Педагог объединяет танцоров в пары. Первому участнику дают задание - на четвереньках (на четырёх конечностях) двигаться вперёд по прямой. Второй участник создаёт первому участнику препятствие в ходе его продвижении вперёд. Второй работает на сопротивление, пытается столкнуть первого с прямой линии, по которой он движется, создаёт препятствия своим телом.

Упражнение «Ладони».

Педагог объединяет танцоров в пары. Первому танцору даёт задание - своей ладонью касаться любой части тела своего партнёра. Второй танцор даёт отклик на прикосновение - своей рукой (но только не ладонью) убирает руку первого танцора. Оба танцора контролируют, чтобы в этот момент руки находились в полном соприкосновении друг с другом, отдавали и принимали вес тяжести.

Движение зафиксировано. Усложнение: добавить следование корпуса (всего тела) за импульсом, который исходит от рождающихся движений. Добавить перемещение в пространстве и смену уровней (верхний- стоя на ногах, средний - опускание на колени, нижний- лёжа на полу).

Упражнение «Центр тела партнера».

Педагог объединяет детей в пары, обозначает их роли/задачи "Ведомый", "Ведущий". "Ведомый" следует за направлением движения, которое задаёт "Ведущий". "Ведущий" касается своими ладонями центра тела ведомого (голова, грудь, живот, крестец). Направляет его движение в любую точку в пространстве, а затем возвращает его в исходное положение.

Упражнение «Ассоциация».

Педагог называет воспитаннику слово (существительное, прилагательное, глагол) или фразу. Танцор за счёт свободной импровизации своим телом должен отобразить ту эмоциональную ассоциацию, которая вызвана словом или фразой педагога.

Упражнение «Ассоциативный ряд».

Педагог предлагает детям сесть в круг, выбирается ведущий танцор, ему педагог называет слово или фразу. Танцор ассоциативно реагирует на неё импровизацией своего тела. Дети, сидящие в кругу, пытаются для себя выстроить тоже какую-то ассоциацию. По мере их желания и готовности входят в круг и включаются в телесное отражение той ассоциации, которая у них возникла. В конце задания проводится беседа, где все участники действия рассказывают о своих и увиденных ассоциациях.

Упражнение «История».

Педагог читает для танцоров стих, отрывок из художественного произведения или технической литературы. Ждёт телесной ассоциации от детей.

Упражнение «Пойми меня».

Упражнение «Восьмерка».

Детям даётся задание выбрать восемь направлений движений в пространстве и восемь частей тела. Педагог просит визуализировать это на листе бумаги и пронумеровать. Дети в определённой последовательности используют особую комбинацию направления движения в совокупности с конкретной частью тела.

Упражнение «Импульсный толчок».

Используя импульсный толчок в любую часть тела, дети следуют за импульсом, создают танцевальную комбинацию на 8, 4, 2 счёта. Пытаются воспроизвести её несколько раз. Усложнение: созданную танцевальную связку пытаются воспроизвести в обратной последовательности.

Упражнение «Дуэт»

Педагог объединяет детей по парам. Первый танцор начинает своё импровизационное движение в пространстве. Второй танцор подстраивается под его движения, используя навыки партнеринга. Пытаются запомнить сочинённую хореографию.

Упражнение «Трио»

Педагог объединяет детей по тройкам. Предлагает детям сочинить хореографию используя технику "Провисание на балетном станке". Где один из танцоров импровизирует, а двое других танцоров принимают его вес тяжести, являясь для него опорой. При создании хореографии в трио, партия танцующего должна постоянно переходить от одного человека к другому.