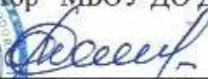


**Управление образования г. Пензы
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Детско-юношеский центр «Звёздный» г. Пензы**

Принято педагогическим советом
Протокол № 1 от 4 сентября 2024 г.
Приказ № от 4 сентября 2024 г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДЮЦ «Звёздный»
г. Пензы

О. М. Сенькина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленность
«ТАНЦЫ ЮНЫХ»**

Возраст детей 6 -17 лет
Срок реализации – 5 лет

Авторы – составители:
педагоги дополнительного образования
Коваленко Валерия Сергеевна
Кошелева Людмила Сергеевна

г. Пенза, 2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ТАНЦЫ ЮНЫХ**» имеет **физкультурно – спортивную направленность**, по уровню освоения является **продвинутой**, по форме обучения **очной**, по степени авторства – **модифицированной**, предназначена для получения учащимися дополнительного образования в области фитнес-аэробики и уличных танцев.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ» с последующими изменениями;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28;

Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3;

Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, приказ от 23 августа 2017 года N 816 Министерства образования и науки РФ;

Уставом МБОУ ДО ДЮЦ «Звёздный» г. Пензы и локальными актами учреждения: «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ ДО ДЮЦ «Звёздный» г. Пензы», «Положением о промежуточной аттестации».

Актуальность программы

Программа актуальна для общества, так как содержание программы построено на основе духовно – нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально – культурных традиций мировой культуры.

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется появлением новых видов спорта. В последние годы все большую популярность приобретает один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире - фитнес-аэробика и как разновидность этого направления - современный танец хип-хоп.

Это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. В настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая Чемпионаты Европы и Мира, Международные турниры среди детей, подростков и молодежи.

Программа актуальна для ребенка, так как:

- во-первых, многочисленными научными исследованиями подтверждено положительное воздействие занятий уличными танцами на физиологию и психологию растущего ребенка;

- во-вторых, в настоящее время происходит стремительное развитие современных спортивных танцев, а именно возникновение новых направлений, разработка более совершенных методик проведения групповых и индивидуальных занятий;

- в-третьих, растет количество детей, выбирающих фитнес-аэробику и хип-хоп как эффективный и увлекательный способ организации досуга (выступления в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах являются важным мотивационным фактором систематических занятий физической культурой).

Программа отвечает запросам родителей, так как занятия фитнес-аэробикой и хип-хопом являются эффективным средством физического, умственного развития и эстетического воспитания детей, вырабатывают у них правильную осанку, развивают чувство ритма, координацию, творческое воображение, улучшают общее психическое и физическое состояние организма, способствуют социализации личности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в целесообразности использования танцевального творчества для формирования общекультурной, учебно – познавательной, социальной, информационно – коммуникационной компетенции в том, что она является целостной и непрерывной в течении всего процесса обучения и позволяет учащимся шаг за шагом подниматься на новый уровень в освоении программы.

Отличительные особенности и новизна программы

В последние годы все большую популярность приобретает один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире - фитнес-аэробика и как разновидность этого направления - современный танец хип-хоп.

Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид спорта. Своеобразие этого направления определяется органичным соединением спорта и современного танцевального искусства, единством движений и музыки. Это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, хип-хоп, как разновидность фитнес-аэробики – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Сегодня одна из проблем в области танцевального спорта – это отсутствие типовой программы по обучению спортивными танцами и общей методологической базы, правил обучения детей с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей. Поэтому наличия опыта и знаний в области обучения спортивными танцами подтолкнуло к созданию данной программы для системы дополнительного образования детей.

В основе программы лежит авторская дополнительная общеразвивающая программа «Танцы юных» Глебовой Е.Г.

Отличительными особенностями программы являются значительное расширение возрастного диапазона учащихся, а также введение нового курса «Уличные танцы».

Новизна программы заключается и в значительном увеличении объема средств и методов специализации и интенсификации технической, физической и психологической подготовки с учетом возраста и индивидуальных особенностей развития детей, а также целесообразное сочетание различных типов занятий, методов и приемов их организации.

Образовательный процесс базируется на следующих принципах:

- **принцип научности в сочетании с доступностью** реализуется через тщательный подбор всех учебных заданий с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей;

- **принцип наглядности** помогает создать представление о предлагаемой деятельности; способствует более глубокому и прочному усвоению материала программы, повышает к ней интерес;

- **принцип систематичности и последовательности** предусматривает построение программного материала от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному, что обеспечивает равномерное накопление и углубление знаний учащихся;

- **принцип целостности**, обеспечивающий неразрывную связь обучения, воспитания и развития на каждом занятии;

- **принцип природосообразности и культуросообразности** - построение содержания программы с учётом региональных культурных традиций.

Цель программы

Развитие творческих способностей средствами освоения фитнес-аэробики, хип-хопа и уличных танцев, актуализация профессионального самоопределения.

Задачи программы:

- гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья учащихся;
- пропаганда и популяризация здорового образа жизни;
- развитие выносливости, ловкости, гибкости, координации, прыгучести;
- развитие памяти, мышления, внимания, творческих способностей учащихся;
- воспитание волевых, морально-этических качеств личности;
- воспитание коллективизма, формирование навыков коллективной работы и общения.

Воспитательная деятельность в детском коллективе направлена на развитие у учащихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля и т.д.), посвящение в музыканты, концертные выступления, совместные поездки на конкурсы и фестивали.

Важное место в воспитательной работе занимает формирование коллектива единомышленников, создание и развитие традиций. В объединении традиционными стали такие мероприятия как Посвящение в учащиеся объединения, мероприятия учебно-воспитательного характера, праздники открытия и закрытия творческого сезона, «Родители и я – вместе дружная семья»; капустники «Так мы живём».

Немаловажную роль играет **работа с родителями**, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Концерты позволяют создать ситуацию успеха, как для учащихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к выступлениям, организация поездок, экскурсии – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

Адресат программы

Программа предусматривает работу с учащимися 6 – 17 лет при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям танцевальным спортом.

Возможен дополнительный набор учащихся на второй и последующий года обучения на основе просмотра и определения готовности включения в программу.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

Учащиеся в возрасте 6-7 лет подвижны, успешно овладевают основными движениями. У них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения. Появляются элементы творчества во всех видах деятельности. Психологические особенности позволяют ребенку координировать свои действия с партнером, взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движений.

Для детей в **возрасте 8-11 лет** характерны подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Дети отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем.

У учащихся в **возрасте 11-12 лет** резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые

качества: выносливость, настойчивость, выдержку.

В **возрасте 13-17 лет** у учащихся складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Подростки способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Объём и сроки реализации

Программа рассчитана на 5 лет обучения. Общее количество часов на весь период обучения – 792 часа. 1 год обучения – 144 часа в год, 4 часа в неделю. 2– 5 год обучения – 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Занятия в группах 1-4 годов обучения проводятся 3 раза в неделю, 5 года обучения проводятся 4 раза в неделю продолжительностью – 2 академических часа с перерывом 10 минут каждый час.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
1	4	144	2	2 часа
2	6	216	3	2 часа
3	6	216	3	2 часа
4	6	216	3	2 часа
5	8	216	4	2 часа

Особенности организации образовательного процесса

Программа включает три учебных модуля: **«Азбука уличных танцев»**, **«Школа уличных танцев»**, **«Танцевальное мастерство»**, что обеспечивает вариативность образования и дает возможность учащимся выбирать порядок освоения программы с учетом собственных интересов, потребностей, личных жизненных замыслов и притязаний. Каждый модуль – это своеобразный «шаг» в восхождении учащегося к спортивным высотам.

Модульный принцип построения общеобразовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки учащихся, дает возможность смоделировать образовательный маршрут объединения с учетом конкретных условий реализации программы: уровнем подготовки и мотивированности учащихся, степенью их интереса к обучению по программе.

Количество и выбор предметных курсов при разработке образовательной программы обусловлен тем, что эти направления танцевального спорта современны, наиболее востребованы и привлекательны для учащихся. Распределение предметных курсов по годам обучения связано со степенью сложности освоения каждого материала. Содержание образовательных разделов и каждого занятия взаимосвязаны друг с другом. При этом учитывается, что учащиеся изначально имеют разный уровень подготовки к усвоению учебного материала, и поэтому каждый учащийся студии сам определяет свой образовательный маршрут и темп освоения программы или ее отдельных тем.

Для модуля **«Азбука уличных танцев»** (*стартовый уровень освоения программы*) характерна первоочередная направленность на развитие интереса и мотивации детей к фитнес-аэробике и танцевальному спорту, на приобретение знаний и умений, необходимых для работы. Образовательный потенциал модуля способствует формированию у учащихся навыков самостоятельной и коллективной работы. Результаты обучения представляются на уровне образовательной организации.

Модуль «Школа уличных танцев» (*базовый уровень освоения программы*) предполагает

расширение и углубление знаний. Учащиеся получают базовые знания по такому направлению, как уличный танец, осваивают технику импровизации в танце. Интерес к изучению реализуется в освоении новых направлений танцевального спорта. Результаты деятельности представляются на уровне образовательной организации, на региональных мероприятиях.

Модуль «Танцевальное мастерство» (*продвинутый уровень освоения программы*) предполагает формирование достаточно глубоких специализированных знаний у учащихся, уверенное овладение практическими приемами и навыками. Существенную роль приобретает ориентирование учащихся на профессиональную деятельность, связанную со спортивными, танцевальными дисциплинами и их прикладными направлениями. Результаты деятельности представляются на мероприятиях регионального, федерального и международного уровней.

Программа «Танцы юных» предусматривает три уровня освоения

Стартовый уровень, 1 год обучения

Первый год пребывания в коллективе связан с адаптацией детей в новых условиях, знакомством друг с другом, с азами фитнес-аэробики и уличных танцев и их особенностями, укладом и традициями коллектива, репертуаром. Особое внимание уделяется общему физическому развитию детей, определению их способностей и перспектив в избранной деятельности.

Предполагаемые результаты:

- повышение мотивации к занятиям в коллективе;
- укрепление здоровья;
- овладение учащимися определенными навыками в соответствии с программой;
- получение первого соревновательного опыта.

Учащиеся должны знать:

- основные факторы, определяющие здоровый образ жизни;
- виды аэробики;
- технику безопасности в зале;
- правила гигиены.

Учащиеся должны уметь:

- исполнять базовые шаги аэробики и уличных танцев;
- ощущать и дифференцировать разные параметры движений;
- правильно регулировать дыхание;
- слышать музыку и чувствовать нужный ритм;
- слушать, видеть, ощущать другого человека в коллективной деятельности.

Развитие личностных качеств и ценностных отношений:

- интерес к регулярным занятиям в объединении;
- убежденность в необходимости здорового образа жизни;
- осознание перспективы своего развития через освоение образовательной программы;
- потребность в коллективном взаимодействии.

Базовый уровень, 2-3 год обучения

Данный этап является фундаментом для дальнейшего роста спортивного мастерства ребенка. Особое внимание на этом этапе уделяется интеграционному процессу. В практическом плане это выражается во введении детей в уже существующие и новые постановки, участие в соревнованиях на уровне города и области.

Предполагаемые результаты:

- развитие мотивации к занятиям в коллективе;
- формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
- осознание своего места и роли в коллективе;
- накопление опыта соревновательной деятельности;
- осознание собственной ответственности за результаты деятельности коллектива;
- активизация участия в жизнедеятельности коллектива.

Предметные результаты по итогам освоения базового уровня

Учащиеся должны знать:

- музыкальный квадрат и его деление на восьмерки;
- количество тактов базового движения;
- физиологию и особенности своего организма;
- базовые элементы джаза;
- стандартные связки аэробики и хип-хопа

Учащиеся должны уметь:

- соединять различные движения в связку;
- увеличивать амплитуду движения рук и ног для повышения интенсивности занятия;
- координировать движения головы, рук и ног при исполнении танцевальной связки;
- держать линию и делать перестроения во время исполнения номера;
- быстро менять уровни (низкий, средний, высокий) положения тела;
- владеть собственной энергетикой;
- организовать жизнь объединения на самостоятельной основе.

Развитие личностных качеств и ценностных отношений:

- готовность к овладению спортивным танцем на высоком уровне;
- гуманистический характер общения с детьми и взрослыми;
- развитость дисциплины и самоконтроля;
- чувство ответственности за порученное дело;
- устойчивый интерес к творческой деятельности

Продвинутый уровень, 4 -5 год обучения

На данном этапе происходит совершенствование физических и творческих способностей учащихся, осуществляется большая тренировочная и соревновательная работа. На данном этапе обучения учащиеся включаются в наставническую деятельность. Происходит участие в областных и всероссийских соревнованиях и фестивалях.

Ожидаемые результаты:

- закрепление устойчивой мотивации к занятиям в коллективе;
- осуществление профессиональной ориентации;
- приобретение опыта самостоятельной работы;
- обогащение личного опыта через возможность участия в соревнованиях различного уровня;
- понимание собственной роли в жизни коллектива;
- принятие на себя ответственности за происходящее.

Предметные результаты по итогам освоения продвинутого уровня

Учащиеся должны знать:

- изученные стили спортивного танца, свободно владеть ими;
- физиологию и биомеханику движения;
- правила проведения соревнований различного ранга;
- требования, предъявляемые к тренеру по уличным танцам;
- требования к спортсмену, выезжающему на международный турнир;
- приемы самопознания, самопроектирования, самореализации.

Учащиеся должны уметь:

- самостоятельно создавать и соединять связки в различных направлениях и стилях уличных танцев;
- использовать различные художественные приемы для раскрытия образа;
- анализировать и оценивать различные постановочные вариации, владеть современными, модными тенденциями уличных танцев;
- осуществлять совместную постановку концертных номеров и выступлений с различными объединениями своего учреждения.

Развитие личностных качеств и ценностных отношений:

- ориентированность на профессиональную деятельность в области физкультурно-оздоровительной работы;
- высокая степень социальной активности.

Предполагаемые результаты освоения программы

В результате успешного освоения программы у учащихся будут выявлены следующие результаты:

Личностные результаты

- Овладеют личностными качествами, необходимыми в спортивной деятельности (трудолюбие, упорство, выносливость, взаимовыручка, доброжелательность);
- Овладеют умениями продуктивно работать в социуме и навыками бесконфликтного взаимодействия с другими участниками коллектива;
- Повысят профессиональный и культурный уровень за счет приобретения новых знаний в области фитнес-аэробики и спортивного танца;
- Осознают необходимость здорового образа жизни и физического самосовершенствования.

Метапредметные результаты

- Овладеют умениями и навыками спортивной деятельности, обеспечивающими самореализацию личности в области спортивных танцев;
- Укрепят мотивацию к физическому самосовершенствованию и здоровому образу жизни;
- Разовьют природные физические данные (осанка, гибкость, растяжка, устойчивость координированность и ритмичность движений и т.д.);
- Овладеют навыками актерского мастерства и самопрезентации, необходимыми для успешной соревновательной практики.

Предметные результаты

- Достигнут уровня профессиональной культуры движения, совершенной пластической выразительности, точной манеры, характера исполнения движений;
- Овладеют знаниями терминов и специальных понятий по изучаемым дисциплинам;
- Овладеют культурой движения, навыками пластической выразительности в исполнительстве;
- Овладеют навыками методически правильного исполнения разных видов спортивного танца в соответствии с образовательной программой.

Формы аттестации (контроля)

Контроль за освоением образовательной программы осуществляется на основании локального акта «Положение о промежуточной аттестации учащихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения Детско – юношеского центра «Звёздный» г. Пензы».

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде устного опроса, контрольных упражнений.

Текущий контроль осуществляется в виде тестов, наблюдения педагога, участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях.

Аттестация по итогам освоения программы проводится в форме итогового занятия.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в таблице «**Диагностическая карта учащихся**», в которую заносятся результаты диагностики по уровням теоретической и практической подготовки, а также сведения по уровню освоения основных общеучебных компетенностей.

Выпускники, закончившие обучение и прошедшие **аттестацию по итогам освоения программы**, получают Свидетельства об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

В течение учебного года отслеживается уровень достижений учащихся. Разработана **«Информационная карта результатов участия в соревнованиях»**, которая позволяет проследить активность и результативность обучения каждого учащегося.

Для фиксации происходящих в процессе обучения изменений мотивов деятельности учащихся, системы отношений учащихся в объединении ведется **«Сводная карта развития личностных результатов учащихся»**.

Для оценки достижения личностных результатов используются:

Тест креативности П. Торранса

Тест на креативность Ж. Попова

Методика «Исследование творческого воображения» Е.И. Рогова

Для оценки достижения метапредметных результатов используются:

«Оценка самоконтроля в общении» М.Снайдера.

Методика «Диагностика уровня эмпатии» (И.М.Юсупов)

Методика изучения коммуникативных и организаторских способностей старшеклассников (В.В.Синявский, В.А.Федорошин)

Учебный план

Предметные курсы	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	Модуль 1. «Азбука уличных танцев»	Модуль 2. «Школа уличных танцев»		Модуль 3. «Танцевальное мастерство»	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теория физического развития	12	10	-	-	
Общая и специальная физическая подготовка	58	58	50	52	28
Танцевальная аэробика	-	-	-	-	22
Уличные танцы	56	122	128	130	150
Инструкторская подготовка	-	-	-	-	20
Постановочная работа	10	14	18	16	68
Соревновательная деятельность	6	10	18	16	-
Итого в год	144	216	216	216	288

Образовательный модуль «Азбука уличных танцев»

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ пп	Название темы	Количество часов			Формы контроля/аттестаци и
		Всего	Теория	Практика	
1.	Курс «Теория физического развития»	12	4	8	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Аналитическая беседа. Вводный контроль Тест – опрос по ТБ
1.2	Знакомство со спортивными танцами. Аэробика и хип - хоп	4	1	3	Устный опрос. Игра-викторина «Что такое аэробика?»
1.3	Основы здорового образа жизни.	6	2	4	Самоконтроль ЧСС. Беседа
2	Курс «Общая и специальная физическая подготовка»	58	9	49	
2.1	Танцевальная разминка	13	1	12	Наблюдение, аналитическая беседа
2.2	Партерная гимнастика	13	1	12	Наблюдение, контрольные задания
2.3	Обучение основным шагам базовой аэробики.	12	2	10	Наблюдение, контрольные задания
2.4	Техника безопасности в зале. Краткие сведения об истории возникновения аэробики.	2	2	-	Беседа
2.5	Простейшие танцевальные элементы	18	3	15	Наблюдение, контрольные задания
3	Курс «Уличные танцы»	56	12	44	Наблюдение, аналитическая беседа, участие в соревнованиях
4	Курс «Постановочная работа»	10	2	8	Наблюдение, анализ выступлений
5	Курс «Соревновательная деятельность»	6	1	5	Участие в соревнованиях
6	Заключительное занятие	2		2	Анализ работы
	ИТОГО:	144	28	116	

Содержание программы Курс «Теория физического развития»

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения в объединении. Техника безопасности. Перспективы на будущее. Знакомство с целями и задачами образовательной программы.

Практика. Выполнение упражнений с элементами ритмики и игrogимнастики,

прослушивание музыки.

Контроль. Игра-викторина «Что такое аэробика?». Тест – опрос по ТБ

Тема 1.2. Знакомство со спортивными танцами. Аэробика и хип-хоп

Теория. Фитнес-аэробика — здоровье, красота, сила. Уличный танец - органическое соединение спорта и танца. Творческий компонент занятий. Меры предосторожности в технике выполнения упражнений. Краткие сведения об истории возникновения и развития аэробики и уличного танца. Кеннет Купер. Джон Соренсен. Ричард Симмонс. Джейн Фонда.

Практика. Просмотр видеоматериалов.

Контроль. Опрос по теме

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни

Теория. Обзор понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет». Факторы, влияющие на здоровый образ жизни.

Практика. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка своего самочувствия.

Контроль. Тестовые задания

Курс «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. Танцевальная разминка

Теория. Значение танцевальной разминки. Основные правила. Комплекс танцевальной разминки.

Практика.

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),
- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),
- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)
- приседания маленькие и большие, резкие и медленные.

Контроль. Контрольные упражнения танцевальной разминки

Тема 2.2. Партерная гимнастика

Теория. Правила исполнения. Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка. Последовательность построения.

Практика.

Выполнение упражнений:

- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;
- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;
- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;
- подъем ног поочередно вперед лежа на спине;
- подъем ног поочередно назад лежа на спине;
- упор присев - упор лежа;
- «кошка», стоя на коленях;
- подъем ног в сторону лежа на боку;
- отжимание на руках;
- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;
- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;
- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;
- «мостик» - из положения, лежа на спине;
- шпагаты прямые и поперечные.

Контроль. Контрольные упражнения партерной гимнастики

Тема 2.3. Обучение основным шагам базовой аэробики.

Теория. Разбор структуры и содержательных основ шагов базовой аэробики.

Практика.

Марш.

Приставной шаг.

Два приставных шага в сторону.

Степ (работа ног)

Кик.

Захлест ноги назад.

Ви-степ - правой ногой вперед, левой - в сторону, правой ногой назад, приставить левую ногу.

Шаг с поворотом.

Шаг с касанием.

Скольжение - шаг, скользя по полу, правой в сторону, приставить левую со скольжением по полу.

Прыжки джампинг-джек - прыжки ноги вместе и врозь.

Выпады - выпады одной ногой в сторону или назад.

Ча-ча - шаг правой вперед, левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, следующий шаг - с левой ноги

Контроль. Контрольные упражнения основным шагам базовой аэробики.

Тема 2.4. Простейшие модификации основных шагов базовой аэробики

Теория. Основные шаги базовой аэробики.

Практика. Выполнение простейших модификаций основных шагов базовой аэробики.

Контроль. Контрольные упражнения базовой аэробики.

Тема 2.5. Простейшие танцевальные элементы.

Теория. Основные элементы классической хореографии. Основные элементы народной хореографии. Основные элементы современной хореографии. Пластика современной хореографии.

Практика. Постановка корпуса. Отработка простейших элементов классического экзерсиса. Освоение характерных элементов различных народных танцев. Отработка основных элементов современной хореографии.

Контроль. Контрольные упражнения элементов классического экзерсиса. Зачетное занятие по выполнению элементов.

Курс «Уличные танцы»

Тема 3.1. Русский степ в хип-хопе

Теория. Разбор структуры и основ шагов уличного танца

Практика. Освоение характерных элементов различных направлений и стилей уличного танца

1. Скольжение (слайд)

2. Техника качей

3. Джампинг в хип-хопе

4. Груф (пластика)

5. Волна

6. Степ

7. Фристайл

Контроль. Зачетное занятие по выполнению элементов различных направлений и стилей уличного танца

Курс «Постановочная работа»

Тема 4.1. Постановочная работа

Теория. Знакомство с музыкальными произведениями, разбор техники исполнения

Практика. Постановка сценических и концертных номеров. Исполнение танцевальных композиций и этюдных зарисовок на развитие чувства ритма, музыкальности (музыкального слуха), памяти, внимания, пластичности и артистизма в танцевальных движениях и танцах. Элементы импровизации на заданную тему. Выполнение пластических этюдов на развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.

Контроль. Постановочные задания

Курс «Соревновательная деятельность»

Тема 5.1. Участие в соревнованиях

Теория. Правила соревнований по хип-хопу, чир-спорту.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Контроль. Знание правил соревнований. Успешное участие в соревнованиях.

Тема 6. Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения за год. Награждение лучших учащихся. Знакомство с программой 2 года обучения.

Образовательный модуль «Школа уличных танцев»

Учебно- тематический план 2 год обучения

№ пп	Название темы	Количество часов			Формы контроля/аттеста ции
		Всего	Теория	Практика	
1	Курс «Теория физического развития»	10	3	7	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа
1.2	Хип-хоп – аэробика или танец?	4	1	3	Беседа
1.3	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья. Гигиена и самоконтроль	4	1	3	Зачетное занятие Работа с дневником самоконтроля
2	Курс «Общая и специальная физическая подготовка»	58	8	50	
2.1	Танцевальная разминка	12	1	11	Наблюдение, аналитическая беседа
2.2	Партерная гимнастика	16	2	14	Зачетное занятие
2.3	Вариации базовых шагов аэробики.	6	1	5	Зачетное занятие
2.4	Культура «Хип-хопа».	6	2	4	Наблюдение, аналитическая беседа
2.5	Обучение базовым шагам хип-хопа.	18	2	16	Наблюдение, зачетное занятие
3	Курс «Уличные танцы»	122	30	92	
3.1	Основные стили уличного танца	86	20	66	Наблюдение, беседа
3.2	Соединение простейших элементов в танцевальную связку	36	10	26	Визуальный контроль, участие в соревнованиях
4	Курс «Постановочная работа»	14	2	12	Наблюдение, анализ
5	Курс «Соревновательная деятельность»	10	2	8	Участие в соревнованиях
6	Заключительное занятие	2		2	Анализ работы
	ИТОГО:	216	45	171	

Содержание программы

Курс «Теория физического развития»

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения в объединении. Техника безопасности. Перспективы на будущее. Знакомство с целями и задачами образовательной программы.

Практика. Выполнение упражнений с элементами ритмики и игрогимнастики, прослушивание музыки

Контроль. Тестовое задание по ТБ

Тема 1.2. Хип-хоп - аэробика или танец?

Теория. Динамическая пластика хип-хопа. Изолированная работа различных частей тела и перенос центра тяжести.

Практика. Просмотр и анализ видеоматериалов с Чемпионатов России и Европы по хип-хопу и уличным танцам.

Контроль. Контрольные задания по теории хип-хопа.

Тема 1.3. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Понятие о физической культуре и спорте; формы адаптированной физической культуры; цели занятий. Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к спортивной форме и спортивному сооружению. Сущность самоконтроля.

Практика. Просмотр и анализ видеоматериалов по фитнес-аэробике. Измерение ЧСС и оценка своего самочувствия. Измерение веса, объема талии и бедер.

Контроль. Контрольные задания по физической культуре

Курс «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 2.1. Танцевальная разминка

Теория. Основные сведения о танцевальной разминке.

Практика.

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),
- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),
- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)
- приседания маленькие и большие, резкие и медленные.

Контроль. Контрольные задания по ОФП

Тема 2.2. Партерная гимнастика

Теория. Правила исполнения. Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка. Последовательность построения.

Практика.

Выполнение упражнений:

- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;
- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;
- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;
- подъем ног поочередно вперед лежа на спине; назад лежа на спине;
- упор присев - упор лежа;
- «кошка», стоя на коленях;
- подъем ног в сторону лежа на боку;
- отжимание на руках;
- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;

- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;
- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;
- «мостик» - из положения, лежа на спине;
- шпагаты прямые и поперечные.

Контроль. Зачетное задание

Тема 2.4. Вариации базовых шагов аэробики.

Теория. Понятие аэробной «связки».

Практика. Выполнение простейших модификаций основных шагов базовой аэробики (step-tuch, basic, марш).

Контроль. Зачетное задание

Тема 2.5. Культура «Хип-хопа»

Теория. Рэп, граффити, ди-джеинг, хип-хоп.

Практика. Изучение и анализ аудио и видео-материалов.

Контроль. Игра-конкурс «Я люблю танцевать». Зачетное задание

Тема 2.6. Обучение базовым шагам хип-хопа

Теория: Разбор структуры и содержательных основ шагов хип-хопа.

Практика: Техника работы стоп, колена. Положение таза.

Контроль: Визуальный контроль педагогом. Зачетное занятие

Курс «Уличные танцы»

Тема 3.1. Основные стили уличного танца

Теория. Фристайл, хип-хоп, вакинг (история возникновения)

Практика. Отработка: Основные элементы фристайла, хип-хопа, вакинга

Контроль. Визуальный контроль педагогом. Зачетное задание

Тема 3. 2.Соединение простейших элементов в танцевальную связку

Теория. Плавность и техничность соединения в связке

Практика. Соединение 3-4 элементов в связку

Контроль. Зачетное занятие

Курс «Постановочная работа»

Тема 4.1. Постановочная работа

Теория. Знакомство с музыкальными произведениями, разбор техники исполнения.

Практика. Постановка сценических и концертных номеров. Исполнение танцевальных композиций и этюдных зарисовок. Элементы импровизации на заданную тему. Исполнение пластических этюдов.

Контроль. Зачетное занятие по танцевальной импровизации

Курс «Соревновательная деятельность»

Тема 5.1. Соревновательная деятельность

Теория. Требования к участникам соревнований и условия их допуска. Музыкальное сопровождение. Выход на площадку. Хронометраж.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Контроль. Знание требований к участникам соревнований, музыкальному сопровождению, выходу на площадку и хронометражу.

Тема 6. Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения за год. Награждение лучших учащихся.
Знакомство с программой 3года обучения

**Учебно- тематический план
3 год обучения**

№ пп	Название темы	Количество часов			Формы контроля/аттеста ции
		Всего	Теория	Практика	
1	Курс «Общая и специальная физическая подготовка»	50	6	44	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа. Вводный контроль
1.2	Танцевальная разминка	8	1	7	Наблюдение
1.3	Партерная гимнастика	16	2	14	Зачетное занятие
1.4	Танцевальная аэробика	24	2	22	Зачетное занятие
2	Курс «Уличные танцы»	128	18	110	
2.1	Обучение основным стилям хип-хопа	92	16	76	Аналитическая беседа. Визуальный контроль. Участие в соревнованиях
2.2	Соединение двух – трех стилей в этюд	36	2	34	Визуальный контроль. Зачет
3	Курс «Постановочная работа»	18	2	16	Наблюдение
4	Курс «Соревновательная деятельность»	18	2	16	Участие в соревнованиях
5	Заключительное занятие	2		2	Открытый показ, анализ
	ИТОГО:	216	28	188	

Содержание программы

Курс «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения в объединении. Техника безопасности. Перспективы на будущее. Знакомство с целями и задачами образовательной программы.

Практика. Выполнение упражнений. Прослушивание музыки.

Контроль. Тестовое задание по ТБ

Тема 1.2. Танцевальная разминка

Теория. Значение танцевальной разминки

Практика.

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),
- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),
- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)
- приседания маленькие и большие, резкие и медленные.

Контроль. Контрольные задания по теме

Тема 1.3. Партерная гимнастика

Теория. Правила исполнения. Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка.

Последовательность построения.

Практика. Выполнение упражнений:

- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;
- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;

- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;
- подъем ног поочередно вперед лежа на спине;
- подъем ног поочередно назад лежа на спине;
- упор присев - упор лежа;
- «кошка», стоя на коленях;
- подъем ног в сторону лежа на боку;
- отжимание на руках;
- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;
- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;
- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;
- «мостик» - из положения, лежа на спине;
- шпагаты прямые и поперечные.

Контроль. Контрольные задания по теме

Тема 1.4. Танцевальная аэробика

Теория. Разбор структуры и содержательных основ шагов хип-хопа. Основные принципы джаз - модерна. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца. Полиритмия танца.

Практика. Техника работы стоп, колена. Положение таза. Использование в танце позы «коллапса». Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали. Изолированные движения различных частей тела. Использование ритмически сложных и синкопированных движений. Индивидуальные импровизации в общем танце.

Контроль. Контрольные задания по теме

Курс Уличные танцы»

Тема 2.1. Обучение основным стилям хип-хопа

Теория. Хип-хоп – старая школа. Локинг, поппинг, футворк

Практика. Основные принципы мышечно-суставной работы при выполнении стилей. Техника работы на полу

Контроль. Контрольные задания по теме

Тема 2.2. Соединение 2-3 стилей в танцевальный этюд

Теория. Умение перестраиваться от стиля к стилю

Практика. Техника, быстрота реакции, музыкальность

Контроль. Зачетное задание по теме

Курс «Постановочная работа»

Тема 3.1. Постановочная работа

Теория. Знакомство с музыкальными произведениями, разбор техники исполнения.

Практика. Постановка сценических и концертных номеров. Исполнение танцевальных композиций и этюдных зарисовок. Элементы импровизации на заданную тему. Исполнение пластических этюдов.

Контроль. Просмотр пластических этюдов. Взаимоанализ

Курс «Соревновательная деятельность»

Тема 4.1. Соревновательная деятельность

Теория. Дисциплины. Количество спортсменов в дисциплинах. Условия подведения

итогах соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Контроль. Успешное участие в соревнованиях. Знание основных дисциплин танцевального спорта, их особенностей и требований к спортсменам.

Тема 5. Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения за год. Награждение лучших учащихся. Знакомство с программой 4года обучения.

Образовательный модуль «Танцевальное мастерство»

Учебно- тематический план 4 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля/аттеста ции
		Всего	Теория	Практика	
1	Курс «Общая и специальная физическая подготовка»	52	6	46	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль
1.2.	Танцевальная разминка	10	1	9	Аналитическая беседа
1.3.	Партерная гимнастика	16	2	14	Зачетное занятие
1.4	Танцевальная аэробика	24	2	22	
	Курс «Уличные танцы»	130	32	98	
2.1	Сложная композиция уличного танца	50	10	40	Наблюдение, устный опрос, участие в соревнованиях
2.2	Соединение танцевальных вариаций	22	8	14	Этюдная работа
2.3	Силовые приемы хип-хопа	36	6	30	Визуальный контроль
2.4.	Хип-хоп с применением приемов единоборств	22	8	14	Наблюдение, открытое занятие, зачет
3	Курс «Постановочная работа»	16	2	14	Наблюдение, анализ
4	Курс «Соревновательная деятельность»	16	2	14	Участие в соревнованиях
5	Заключительное занятие	2		2	анализ
	ИТОГО:	216	42	174	

Содержание программы

Курс «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности. Перспективы на будущее. Знакомство с целями и задачами образовательной программы.

Практика. Выполнение упражнений. Прослушивание музыки.

Контроль. Тест – опрос по ТБ

Тема 1.2. Танцевальная разминка

Теория. Танцевальная разминка – путь к успеху в танце

Практика.

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),

- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),
- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)
- приседания маленькие и большие, резкие и медленные.

Контроль. Контрольные задания по исполнению танцевальной разминки.

Тема 1.3. Партерная гимнастика

Теория. Правила исполнения. Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка.

Последовательность построения.

Практика. Выполнение упражнений:

- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;
- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;
- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;
- подъем ног поочередно вперед лежа на спине;
- подъем ног поочередно назад лежа на спине;
- упор присев - упор лежа;
- «кошка», стоя на коленях;
- подъем ног в сторону лежа на боку;
- отжимание на руках;
- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;
- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;
- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;
- «мостик» - из положения, лежа на спине;
- шпагаты прямые и поперечные.

Контроль. Зачетное задание по правилам исполнения.

Тема 1.4. Танцевальная аэробика

Теория. Связь латина-аэробики с народными латиноамериканскими танцами. Техника движений в латина-аэробике.

Практика. Марш- вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повернуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.

Виск - шаг, выполняемый на два счёта:

- шаг в сторону ведущей ногой;
- шаг опорной ногой скрестно позади ведущей;
- шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча - *Chasse*, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бёдрами.

Mambo- "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

Pivot- "шаг" классической аэробики - поворот вокруг опорной ноги. В латина- аэробике пивот часто выполняется с шага.

Quickmambo- "шаг", выполняемый на три счёта:

- шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной;
- шаг опорной ногой на месте;
- шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной "шаг" Mambo- "шаг", выполняемый на два счёта: и - мах от колена ведущей ногой:

- шаг ведущей ногой вперёд и - шаг опорной ногой на месте;
- шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной "шаг" самба - "шаг", выполняемый на два счёта:

- шаг ведущей ногой вперед/назад;
- и - шаг опорной ногой вперёд/назад в сторону;
- приставить ведущую ногу к опорной.

Cross - "шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере, В латина-аэробике перед кросс делают шаг.

Румба (кукарача) - движение бёдрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмёрку:

- шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги;

- и - полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок;

- шаг опорной ногой на месте;

- и - шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Контроль. Контрольные задания по технике движений в латина-аэробике.

Курс «Уличные танцы»

Тема 2.1. Сложные композиции уличного танца

Теория. Изучение различных музыкальных стилей.

Практика. Мелкая моторика, музыкальность, техника исполнения.

Контроль. Контрольные задания

Тема 2.2. Соединение танцевальных вариаций

Теория. Переход от медленного темпа к быстрому.

Практика. Применение изученных навыков для двухминутной композиции.

Контроль. Контрольные задания

Тема 2.3. Силовые приемы хип-хопа

Теория. Смена уровней в танце.

Практика. Приседания и выпрыгивания.

Контроль. Контрольные задания

Тема 2.4. Хип-хоп с применением приемов единоборств

Теория. Типы единоборств. Техника исполнения ударов в танце

Практика. Капуэро, прыжки и развороты кикбоксинга. Удары и махи карате.

Контроль. Зачетное задание

Курс «Постановочная работа»

Тема 3.1. Постановочная работа

Теория. Знакомство с музыкальными произведениями, разбор техники исполнения.

Практика. Постановка сценических и концертных номеров. Исполнение танцевальных композиций и этюдных зарисовок. Элементы импровизации на заданную тему. Исполнение пластических этюдов.

Контроль. Просмотр работ

Курс «Соревновательная деятельность»

Тема 4.1. Соревновательная деятельность

Теория. Судейство. Критерии судейства. Требования, предъявляемые к спортсмену, выезжающему на Международный турнир. Требования, предъявляемые к тренеру по уличным танцам.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

Контроль. Успешное участие в соревнованиях. Знание критериев судейства в различных дисциплинах танцевального спорта.

Тема 5. Заключительное занятие

Подведение итогов работы объединения за год. Награждение лучших учащихся.

**Учебно- тематический план
5 год обучения**

№ пп	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Курс «Общая физическая подготовка»	28	4	24	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль
2.	Танцевальная разминка	10	1	9	Аналитическая беседа
3.	Партерная гимнастика	16	2	14	Зачетное занятие
	Курс «Танцевальная аэробика»	22	4	18	
1.	Построение занятия по совмещению различных танцевальных стилей	10	2	8	Наблюдение, устный опрос
2.	Высоко-ударная аэробика (ирландский танец)	12	2	10	Этюдная работа
	Курс «Уличные танцы»	150	30	120	
1.	Усложнение танцевальных композиций	92	20	72	Наблюдение, устный опрос
2.	Подбор трюков для сложных танцевальных композиций Самостоятельное проведение занятий по уличным танцам	58	10	48	Концертные и соревновательные программы
	Курс Инструкторская и судейская практика	20	2	18	Визуальный контроль
1.	Что должен знать инструктор	8	2	6	Наблюдение, тест – опрос. Взаимоконтроль. Конкурс на лучшее проведение занятия.
2.	Инструкторская практика	12	-	12	Анкетирование результативности тренировки
	Курс «Постановочная работа»	68	6	62	
1.	«Королевы денсхолла», «Город танца», «Танцевальная лихорадка»	66	6	60	Открытый показ. Концертные выступления, анализ
2.	Заключительное занятие	2	-	2	
	ИТОГО:	288	46	242	

Содержание программы

Курс «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности. Перспективы на будущее. Повторение ранее пройденного материала.

Практика. Выполнение упражнений. Прослушивание музыки. Вводный контроль.

Тема 2. Танцевальная разминка

Практика:

- разминка для шеи (повороты и наклоны головы, круговые движения),
- разминка для плеч (подъемы, опускания, круговые движения плечами вместе и поочередно),
- разминка для рук (подъемы, опускания, круговые движения от плеча, от локтя, кистями),
- разминка для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения),
- разминка для ног (подъем ноги, согнутой в колене, вперед, в сторону, назад)
- приседания маленькие и большие, резкие и медленные.

Тема 3. Партерная гимнастика

Теория: Правила исполнения. Укрепление мышц стопы, живота и спины, выворотность, растяжка. Последовательность построения.

Практика. Выполнение упражнений:

- «лягушка» лежа на спине, лежа на животе;
- сидя на полу, подтянуть колени к груди, вытянуть ноги и «закрепить» спину, руки в стороны;
- «уголки» из положения, сидя и из положения лежа;
- подъем ног поочередно вперед лежа на спине;
- подъем ног поочередно назад лежа на спине;
- упор присев - упор лежа;
- «кошка», стоя на коленях;
- подъем ног в сторону лежа на боку;
- отжимание на руках;
- «велосипед» лежа на спине вперед и назад;
- «ножницы» лежа на спине, на небольшой высоте от пола;
- «складочка» - из положения, лежа на спине, достать пол пальцами ног за головой;
- «мостик» - из положения, лежа на спине;
- шпагаты прямые и поперечные.

Курс «Танцевальная аэробика»

Тема 1. Сложные композиции уличного танца

Теория. Изучение различных музыкальных стилей

Практика. Мелкая моторика, музыкальность, техника исполнения

Контроль. Визуальный контроль педагогом.

Тема 2. Соединение танцевальных вариаций

Теория. Переход от медленного темпа к быстрому

Практика. Применение изученных навыков для двухминутной композиции

Тема 3. Силовые приемы хип-хопа

Теория. Смена уровней в танце

Практика. Приседания и выпригивания

Тема 4. Хип-хоп с применением приемов единоборств

Теория. Типы единоборств. Техника исполнения ударов в танце

Практика. Капуэрро, прыжки и развороты кикбоксинга. Удары и махи карате.

Курс «Уличные танцы»

Тема 1. Усложнение танцевальной композиции

Теория. Понятие – сложная композиция

Практика. Разбор сложной композиции. Соединение различных танцевальных стилей. Амплитуда.

Тема 2. Подбор трюков для сложной танцевальной композиции

Теория. Разработка элементов нижнего уровня

Практика. Изучение движений нижнего брейка. Танцевальность трюка

Курс «Инструкторская и судейская практика»

Тема 1. Что должен знать инструктор

Теория. Мотивация занятия. План занятия. Возрастные категории. Методы обучения. Медико-биологический контроль.

Практика. Подготовка и проведение самостоятельного занятия с воспитанниками младших групп.

Тема 2. Инструкторская практика

Практика. Самостоятельное проведение занятий по фитнесу. Расчет урока по квадратам. Использование профессиональной лексики на занятиях.

Курс «Постановочная работа»

Тема 1. Постановочная работа

Теория. Знакомство с музыкальными произведениями, разбор техники исполнения.

Практика. Постановка сценических и концертных номеров. Исполнение танцевальных композиций и этюдных зарисовок. Элементы импровизации на заданную тему. Исполнение пластических этюдов.

Тема 2. Заключительное занятие

Подведение итогов работы творческого объединения за год. Анализ концертных выступлений. Награждение победителей. Вручение сертификатов.

Условия реализации программы

Организационно – методические основы программы

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения современных педагогических технологий:

- **Личностно-ориентированное обучение** даёт каждому учащемуся возможность получить максимальные по его способностям результаты в процессе обучения уличным танцам и реализовать свой личностный потенциал.

- **Групповое обучение.** Действуя в паре или небольшой группе, дети учатся общению: умению услышать другого, договориться, распределить работу. Активное участие ребенка в группе способствует развитию навыков коммуникативного взаимодействия с другими учащимися.

- **Здоровьесберегающее обучение.** Спортивный танец – один из видов здоровьесберегающей технологии. Кроме того, на занятиях очень гармонично используются следующие методики: зрительная гимнастика, смена видов деятельности, смена методов преподавания, двигательная активность (физкультминутка, динамические разминки), релаксация, благоприятный психологический климат, «ситуация успеха» на занятиях.

Информационно-коммуникационные технологии. Особая роль отводится Интернет-технологиям, которые обеспечивают доступ к систематизированному знанию, участие в работе творческих лабораториях. Учащимся открывается возможность использования ресурсов электронных библиотек, энциклопедий, виртуального посещения музеев, экскурсий по достопримечательным местам страны, коммуникативного общения посредством электронной почты, чата, конференций, форумов самообразования, участие в информационных и соревновательных Интернет-проектах.

- **Технология игровой деятельности.** Игра – один из тех видов деятельности, которые используются в целях социализации, обучения различным действиям с предметами, способам и средствам общения. В игре происходит развитие личности подростка и формирование тех сторон психики, от которых впоследствии будет зависеть успешность ее социальной адаптации.

- **Технология развития критического мышления** на занятиях объединения будет способствовать формированию у учащихся умений и навыков самостоятельной постановки задач, гипотез и планов решений, критериев оценки полученных результатов, тем самым развивая у них способность к саморегуляции и самообразованию.

Формы занятий

- Практические и теоретические занятия в рамках учебного плана, тренировочное занятие, танцевальный баттл; открытое занятие.

- Участие в коллективных проектах, в том числе - подготовке к различным выступлениям и мастер-классам, обеспечение праздничных мероприятий.

- Участие в мастер-классах в ДЮЦ «Звездный», на различных мероприятиях.

- Участие в формировании ежегодной отчетного концерта в помещениях ДЮЦ «Звездный».

-Участие в соревнованиях различного уровня - городских, всероссийских, международных.

- Проведение совместных мероприятий учащихся, педагогов и родителей: индивидуальные консультации, родительские собрания, праздники.

Формы организации деятельности учащихся

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.).

Коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми учащимися одновременно.

Групповая: организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач. Задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося. Группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Индивидуальная: применяется для работы с каждым конкретным учащимся в целях лучшего усвоения информации, теоретического материала, а также отработки практических навыков. Также используется для работы с одарёнными детьми, мотивированными к более активной и продуктивной работе.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий, согласно договору, выделен хореографический зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование зала включает в себя:

- зеркала, расположенные вдоль стен;
- музыкальный центр, телевизор, DVD;
- стеллажи для хранения инвентаря;
- просторная комната для переодевания;
- спортивные коврики по числу учащихся;
- маты;

- наколенники по числу учащихся.

Предметно-пространственная среда кабинета:

- информационные плакаты с дидактическим материалом.

Брендовый пакет:

- буклеты о деятельности коллектива;
- фотогалерея;
- стенд с информацией о деятельности студии;
- стенд достижений (дипломы, грамоты).

Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания разработана в соответствии с основными нормативными документами и ориентирована на детский контингент творческого объединения.

Программой воспитания предусмотрена системная работа с учащимися, их родителями, социальными партнерами в рамках тематических модулей, определенных в Программе воспитания МБОУ ДО «Детско – юношеский центр «Звёздный».

Цель: способствовать формированию сплочённого детского коллектива с активной гражданской позицией на основе общечеловеческих ценностей.

Задачи:

- Формирование духовно – нравственных качеств.
- Воспитание любви к своей Родине и бережного отношения к природе.
- Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.
- Воспитание сознательного отношения к труду.
- Содействие профессиональному самоопределению, формирование социальной активности и ответственности.

Формы воспитательной работы в детском объединении:

- Беседы;
- Проекты;
- Просмотр фильмов;
- Конкурсы;
- Праздники;
- Экскурсии;
- Выезды;
- Игровые программы;
- Соревнования;
- Развлекательная программа.

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- духовно-нравственное развитие, нацеленное на расширение ценностно-смысловой сферы личности и приобщение к базовым национальным ценностям: Родина, Человек, Здоровье, Семья, Социальная солидарность, Закон, Труд, Знание, Культура, Природа;
- позитивная социализация учащихся в процессе общественно-полезной деятельности детско-взрослой общности;
- поддержка жизненных устремлений, социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей детей и юношества, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

Календарный план воспитательной работы

Срок и	Направление	Мероприятие
Сентябрь	Духовно- нравственное развитие	День знаний 5 сентября Международный день благотворительности. Просмотр фильма на тему: «Семья в жизни каждого»
Октябрь	Социально- культурная практика	Диспут «Молодёжь. Спорт. Здоровый образ жизни» 1 октября — Международный день пожилых людей. 5 октября День учителя.
Октябрь	Поддержка индивидуальности	Оформление информационного стенда «Современная азбука профессий». Конкурс рисунков «Профессии - наших родителей». Тестирование подростков «Тест на выбор профессий»
Ноябрь	Духовно- нравственное развитие	27 ноября — День матери (последнее воскресенье ноября) Информационный час «День народного единства. История празднования»
Декабрь	Социально- культурная практика	3 декабря - День Неизвестного Солдата. 3 декабря — Международный день инвалидов. Неделя добра, посвященная Международному Дню инвалидов Праздник «Встреча Нового года»
Декабрь	Поддержка индивидуальности	Викторина: «Мир моих увлечений» Фестиваль профессий Встреча с мастерами спорта.
Январь	Социально- культурная практика	
Январь	Духовно- нравственное развитие	15 февраля День памяти воинов- интернационалистов. «Уроки мужества» Встреча с участниками локальных событий. «Афганистан в судьбе моих родных».
Февраль	Социально- культурная практика	«Уроки мужества»
Февраль- март	Социально- культурная практика	Празднование 23 февраля и 8 марта

Апрель	Поддержка индивидуальности	Проведение фото - квеста «Кем быть?»; Марафон профессий «От мечты к реальности»	
Апрель	Социально-культурная практика	День авиации и космонавтики Проект «Виктор Иванович Пацаев. Человек. Космонавт. Гражданин»	
Май	Духовно-нравственное развитие	Беседа «Уроки войны» Выставка «Война в истории моей семьи» Викторина «Слава городов – героев войны» «По страницам Великой Отечественной войны»	

Взаимодействие педагога с родителями

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1.	Родительские собрания	Особенности образовательной программы. Первые успехи учащихся. Итоги года	Сентябрь Февраль Май
2.	Совместные мероприятия	«Наши семейные традиции». День семейного здоровья.	
3.	Анкетирование родителей		Ноябрь Апрель
4.	Индивидуальные и групповые консультации		В течение учебного года
5.	Педагогический всеобуч		В течение учебного года
	Информационные часы для родителей и учащихся «От хобби к научным знаниям»		Октябрь - Апрель

Список литературы для педагога

- Учебник инструктора групповых занятий. - М.: Коммерческие технологии, 2001.
Методическое пособие по базовой аэробике. - М.: Федерация аэробики России, 1997.
Шарафанов А.Г. Лечебная гимнастика. - Ставрополь: книжное изд-во №3, 1990.
Зуев. Е. А. Волшебная сила растяжки. - М.: Дрофа, 1991.
Физкультурно-оздоровительная работа в школе // под ред. Шлемина - М.: «Наука», 1988.
Методика спортивной подготовки младших и средних школьников в учреждениях дополнительного образования. - М.: Дрофа, 2002.
Воронова Н. Фитнес - аэробика. Правила соревнований.
Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. - Рн/Д: Феникс, 2007
Лисицкая Т., Сиднева Л. Фитнес - аэробика - М.: ФАР, 2003
Терри О., Брайен В. Основы профессиональной деятельности персонального фитнес - тренера - М.: ТОО Коммерческие технологии, 2001
Уэлс К.Л., Поркари Д.П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий - М.: ТОО Коммерческие технологии, 2001
Хоули Э.Т., Дон Френке Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса - Олимпийская литература, 2004
Базарный Ф.В. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс- контроль в школе и дома. М: Сфинкс, 2005
Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности - М: Сфинкс, 2005
Макеева А.Г. Разумный выбор, правильное решение М.: «Просвещение», 2005
Интернет - ресурсы
<http://asorti.ucoz.ru/> <http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>
<http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>
http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE
<http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai/>

Список литературы для учащихся

- Углов. Н.А. Береги честь и здоровье смолоду. - Саратов, 1998.
Дениз Остин. Пилатес для вас. - С-Пб: ООО «Попурри», 2004.
Бет Шоу. Спортивная йога. - М.: «ЭКСМО», 2003.
4. Зайцева И. Домашняя фитнес - программа. - М: ЭКСМО, 2006
5. Зорина И.В. Фитнес. Стратегия успеха. - С-Пб: ОЛМА -ПРЕСС, 2002
6. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес - фитнес высшего класса. - М.: Сфинкс, 2005

Оценочные материалы или диагностический инструментарий

Приложение 1.

Критерии оценки результативности обучения

Критериями оценки усвоения программы является выполнение требований, предъявляемым к учащимся для каждого года обучения:

- уровень образовательных результатов, диагностика физического состояния (развитие суставно-мышечного аппарата, координация, гибкость, пластичность),
- уровень личностного развития;
- уровень творческой активности, результаты участия в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях.

Уровни теоретической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Уровни практической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания самостоятельно, не испытывая особых трудностей, с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79-50%; выполняет задания в основном с помощью педагога;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при выполнении практического задания, в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога.

Формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

- репетиция, участие в фестивалях, конкурсах, открытые занятия, участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня, отчетный концерт.
- грамоты, дипломы, анкеты, тестирование, бланки протоколов диагностики, аудиозапись, видеозапись, фото отзывы (детей и родителей).

Механизм определения результативности

Ф.И. учащегося	Показатели			
	Координация движений	Эмоциональное восприятие	Техника исполнения танцевальных элементов	Теоретические знания

	1	2	3	4
Критерии				
1. Координация движений				
<i>Высокий уровень оценки</i> – учащийся хорошо знает и применяет виды техник в танцах, и справляется со сложными комбинированными и координационными упражнениями.				
<i>Оптимальный уровень оценки</i> – у учащихся не всегда присутствует точность движений в сложных комбинациях и слиянии различных видов техник.				
<i>Низкий уровень оценки</i> – учащийся не может согласовать движения различных частей тела в усложненных комбинированных упражнениях.				
2. Эмоциональное восприятие				
<i>Высокий уровень оценки</i> – учащийся отзывчив, музыкален, ярко выражены театрально-сценические способности.				
<i>Оптимальный уровень оценки</i> – учащийся не так ярко отзывчив в самовыражении и раскрепощении в сценическом образе.				
<i>Низкий уровень оценки</i> – учащийся не эмоционален, скован в выражении своих движений и чувств.				
3. Техника исполнения танцевальных упражнений.				
<i>Высокий уровень оценки</i> – учащийся с точностью исполняет элементы в продолжительной танцевальной связке, с большой выносливостью.				
<i>Оптимальный уровень оценки</i> – учащийся хорошо выполняет танцевальные элементы, но не достаточно грамотен и вынослив.				
<i>Низкий уровень оценки</i> – у учащегося не всегда хватает выносливости выполнить технически правильно танцевальные упражнения.				
4. Теоретические знания				
<i>Высокий уровень оценки</i> – обучающийся хорошо знает все виды движений, их названия и примеры исполнений.				
<i>Оптимальный уровень оценки</i> – учащийся хорошо знает все названия движений, но не может грамотно выполнить их.				
<i>Низкий уровень оценки</i> – обучающийся не знает названий и способа показа упражнений.				

Приложение 2.

Оценочные материалы или диагностический инструментарий

Формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов:

-беседы, опрос, наблюдение, репетиция, фестивали, концерты, конкурсы, открытые занятия, диагностические игры, зачёты;
-грамоты, дипломы, анкеты, тесты, диагностические карты, бланки протоколов диагностики, аудиозапись, видеозапись, фото отзывы (детей и родителей).

Критерии оценки результативности обучения

Критериями оценки усвоения программы является выполнение требований, предъявляемым к учащимся для каждого года обучения:

-уровень образовательных результатов, диагностика физического состояния (развитие суставно-мышечного аппарата, координация, гибкость, пластичность),
-уровень личностного развития;

-уровень творческой активности, результаты участия в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях.

Уровни теоретической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Уровни практической подготовки учащихся:

- высокий уровень – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; выполняет практические задания самостоятельно, не испытывая особых трудностей, с элементами творчества;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных умений и навыков составляет 79-50%; выполняет задания в основном с помощью педагога;
- низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьёзные затруднения при выполнении практического задания, в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога

Приложение 3.

**Протокол
Промежуточная диагностика**

Программа _____
Педагог _____ Группа № _____ год
обучения

Уровень теоретических знаний и / или
Уровень практических умений и навыков
Форма проведения Комментарий: 5-ти бальная система.

№ п/п	ФИ учащегося	Форма. Задание	Форма. Задание	Уровень

. Результативность по темам диагностики
(%) Высокий уровень _____ учащихся
Средний уровень _____ учащихся
Низкий уровень _____ учащихся

Результаты диагностики (выводы):
Общее % - е усвоение ЗУН в группе №__ составляет: _____%, что соответствует _____
уровню теоретической и практической подготовки учащихся. Дата _____.
Педагог: _____

Таблица диагностики

Группа _____
Оценка по 5-ти бальной шкале. 5-отлично 4- хорошо 3- удовлетворительно 2- не зачёт

№	ФИ учащегося	Импровизация	Техника	Гибкость	Творческая работа	Сумма баллов

Общая сумма баллов в группе: _____

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в 21 сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT (батман релеве лян) – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU (батман тандю) – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию. CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе. CORKSCREW TURN (корскру повороты) – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон вперед торсом ниже 90° сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEVELOPPE [деवलппе] – разновидность *battements*, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад. DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

FROG-POSITION [фрэг-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание. HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад. 23 HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом *developpe*.

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS CHASSE [шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas coupe. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre) либо на 45° или 90°.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок. PLIE RELEVE [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями. POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе. RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево. SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa-de-burre.).

SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или 25 назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше. TOMBE [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

