

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 30 мая 2023 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31 мая 2023 г. № 84
Директор О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«ОСНОВЫ Contemporary dance»
Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации программы: 2 года
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:
Блинова В.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Кандалакша, 2023

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности детского объединения
«ОСНОВЫ Contemporary dance»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ОСНОВЫ Contemporary dance»** разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ОСНОВЫ Contemporary dance»** имеет художественную направленность, создана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный танец» (автор Блинова В.А., педагог дополнительного образования МАУДО «ДЮЦ «Ровесник», 2019г.);
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный танец» (автор Артемьева, Л.В., педагог дополнительного образования ЛГ МАОУДО ДШИ, г. Лангепас, 2020г.).

В содержание программы внесены следующие изменения:

- добавлены разделы «Комплексный разогрев», «Floor Woork technique», «Работа с пространством»;
- исключены разделы «Элементы восточной гимнастики (йоги)», «Основы классического танца», «Основы современного танца», «Танцевально-художественное творчество».

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Актуальность программы обусловлена спросом родителей и обучающихся. Современный танец – самостоятельная форма искусства, это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Contemporary dance в отличие от других стилей современного танца, носит не только спортивный характер. Его называют интеллектуальным танцем, потому что это направление требует понимания и осознания того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс.

Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. В отличие от классического, данный вид танцевального искусства впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность. Программа «ОСНОВЫ Contemporary dance» помогает решать целый комплекс вопросов, связанных с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании детей и подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающиеся получают профессиональные навыки владения своим телом, изучают основы contemporary; знакомятся с историей и теорией современного и классического танца; получают возможность для самовыражения в актерской пластике; учатся преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствуют своё мастерство и свой характер; познают способы сосуществования в коллективе.

Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья ребенка, увеличение телесно-двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В этом его значение и значимость.

Отличительные особенности программы. Основу программы составляет процесс изучения первоначальных основ Contemporary dance (комплексный разогрев, floor work technique / техники работы с полом, работа с пространством) на данном возрастном этапе обучающихся.

Программа «ОСНОВЫ Contemporary dance» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей, построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно; усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач. Это является социальной значимостью программы.

Новизна данной программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОСНОВЫ Contemporary dance» отличается от типовых программ, на основе которых она разработана тем, что основной акцент в обучении основ contemporary ставится на изучении партерной танцевальной техники «Floor work technique». Данная техника обладает собственным мощным внутренним содержанием, самобытностью и исключительностью в индивидуально-личностном пространстве обучающихся – это делает процесс обучения максимально увлекательным, мотивирующим на поиск собственных внутренних творческих ресурсов.

Данная программа составлена в дополнение для обучающихся по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)» на этапе 3 года обучения с учётом:

- углублённой подачи фундаментальных основ практической и теоретической базы contemporary dance;
- совершенствования танцевально-двигательной активности детей на разных уровнях;
- совершенствования знаний о понимании поведения человеческого тела в хореографическом пространстве;
- развития костно-мышечного аппарата, избавления от физических недостатков, формирования красивой фигуры и укрепления здоровья.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 11-13 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, всего – 144 часа:

1 год обучения – 72 часа;

2 год обучения – 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 12-16 человек.

Условия приема. Обучающиеся зачисляются в учебные группы по итогам обучения 2 лет по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)». Зачисление осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой» муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3).

Обучающиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы: формирование и развитие танцевально-художественного потенциала обучающихся средствами изучения основ техники Contemporary dance, создание условий для дальнейшего личностного и профессионального роста.

Задачи программы:
обучающие:

- формировать знание о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, питание, режим дня, гигиена);
- ознакомить обучающихся с истоками современного танца Contemporary (история развития джаз-модерн танца), различных течений;
- ознакомить с особенностями ритмического строения музыки;
- формировать основу танцевальной и физической культуры;
- формировать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений;
- формировать расширенное представление о современном танцевальном искусстве;

развивающие:

- развивать творческую индивидуальность обучающихся;
- развивать физическую силу и выносливость;

- развивать умения передавать стиль и манеру исполнения данного направления;
- развивать координацию, память и внимание на движения и упражнения;
- развивать мышление, воображение, раскрепощение и проявление творчества в движениях, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

воспитательные:

- воспитывать умение распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии;
- прививать бытовую и сценическую культуру;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

Прогнозируемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны

знать:

- истоки современного танца Contemporary, различных его течений;
- различия классического танца и Contemporary;
- «комплексный разогрев» - понятие, виды;
- правила техники выполнения самомассажа;
- особенности ритмического строения музыкального оформления Contemporary;
- правила выполнения программных элементов танца Contemporary;
- взаимосвязь дыхания и движения;
- основу танцевальной и физической культуры;
- принципы здорового образа жизни (правильное питание, режим дня, гигиена труда и отдыха);

уметь:

- правильно выполнять самомассаж самостоятельно, в паре, в группах;
- правильно выполнять программные упражнения и элементы;
- правильно выполнять элементы с динамическим ускорением;
- правильно вести работу на полу в соответствии с техникой Floor Work;
- правильно выполнять вертикальные упражнения и элементы;
- правильно выполнять упражнения и элементы скольжения;
- координировать свою работу в пространстве в соответствии с программным развитием;
- импровизировать на основе изученного программного материала.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны

знать:

- правила техники выполнения комплексного разогрева;

- различия экзерсиса в классическом и современном танцах;
- основные принципы работы ОДА в contemporary dance;
- правила выполнения программных упражнений и элементов;
- технику выполнения программных упражнения и элементов;
- технику выполнения упражнений экзерсиса на середине зала;
- технику выполнения упражнений экзерсиса у балетного станка;
- правила поведения и работы тела в плоскости пола;

уметь:

- правильно выполнять комплексный разогрев;
- правильно выполнять программные упражнения и элементы;
- правильно выполнять упражнения экзерсиса на середине зала;
- правильно выполнять упражнения экзерсиса у балетного станка;
- правильно работать в Floor Woork;
- координировать свою работу на разных уровнях пространства хореографического класса.

Личностные результаты:

- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;
- опыт осознанного самостоятельного общественного действия в открытом социуме;
- позитивная самооценка своих танцевальных способностей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

**Учебный план
1 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплексный разогрев				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Обсуждение
1.2.	Базовые упражнения	8	2	6	Наблюдение, опрос
1.3.	Комбинации разогрева	4	-	4	Контрольные задания
	Итого	14	4	10	
2.	Floor Woork technigue				
2.1.	Упражнения на правильный «вход» и «выход» с пола.	4	-	4	Наблюдение
2.2.	«Минимум-максимум»	8	2	6	Обсуждение, наблюдение
2.3.	Скольжение	16	2	14	Наблюдение
2.4.	Элементы с Allegro	8	-	8	Контрольные задания
2.5.	Вертикальные элементы	6	-	6	Обсуждение, наблюдение
	Итого	42	4	38	
3.	Работа с пространством				
3.1.	Танцевальные комбинации	8	-	8	Наблюдение
3.2.	Импровизация	6	-	6	Наблюдение, контрольные задания
3.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения
	Итого	16	-	16	
	Всего по программе	72	8	64	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Комплексный разогрев.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория (2 часа). Введение в программу 1 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. «Истоки современного танца Contemporary, различных течений». «Комплексный разогрев» - определение понятия, изучение.

Тема 1.2. Базовые упражнения.

Теория (2 часа). «Истоки современного танца Contemporary». Различия классического танца и Contemporary. «Комплексный разогрев»: виды

разогрева. Особенности ритмического строения музыкального оформления занятия. Правила выполнения программных элементов танца Contemporary. Взаимосвязь дыхания и движения.

Практика (6 часов). Выполнение упражнений:

- самомассаж;
- самомассаж – в паре, в группах;
- I // (параллельная) – I выворотная позиция ног;
- II // (параллельная) – II выворотная позиция ног;
- Roll app – Roll down («улитка») – в динамическом музыкальном рисунке (2X8, 2X4, 2X2);
- «подвес»;
- «собака мордой вниз».

Тема 1.3. Комбинации разогрева.

Практика (4 часа). Техника выполнения комбинаций упражнений.

Выполнение:

- комбинация № 1;
- комбинация № 2.

Раздел 2. Floor Woork technigue

Тема 2.1. Упражнения на правильный «вход» и «выход» с пола.

Практика (4 часа). Знакомство с полом. Правила техники выполнения вхождения в пол, выхода с пола, приземления, падения. Выполнение движений-упражнений:

- вход в пол через бедро;
- вход в пол через выпад;
- вход в пол через закрутку (спираль);
- выход с пола через тяжёлый таз;
- падение на мягкие ткани.

Тема 2.2. «Минимум-максимум».

Теория (2 часа). Изучение правил поведения и работы тела в плоскости пола.

Правила техники выполнения упражнений-элементов.

Практика (6 часов). Выполнение упражнений:

- положение «Звезда»;
- упражнение «полуперекат Звезды»;
- положение «эмбрион»;
- упражнение «минимум-максимум» (с дозированным увеличением скорости выполнения);
- упражнение «лодочка на боку».

Тема 2.3. Скольжение.

Теория (2 часа). Изучение правил выполнения «скольжения» по полу: стопой, бедром, плечами, лопатками). Техника выполнения. Изучение правил выполнения элемента «*Swing*».

Практика (14 час.). Выполнение упражнений-элементов:

- «ноги-хлыст»;

- «пробежка под рукой» (вперёд, назад);
- «*Swing*» (сидя, в положении «звезда»);
- «стойка на плече»;
- переворот через плечо (прав., лев.) + виды переворота;
- «шептуны»;
- подготовка к слайдам через скольжение;
- «слайд»;
- «крокодил»;
- «дельфин»;
- перекаты из стороны в сторону (+ Port de bras с выходом в глубокий выпад).

Тема 2.4. Элементы с Allegro.

Практика (8 час.). Знакомство с партерным прыжком. Изучение правил выполнения первого прыжка на бедре через прокрутку из положения «Звезда» на скорости. Техника выполнения Allegro в Floor Woork.

Выполнение элементов:

- прыжки с вытянутым коленом опорной ноги;
- прыжки с поджатыми ногами;
- прыжок с Attitud назад;
- прыжок «коршуна».

Тема 2.5. Вертикальные элементы.

Практика (6 час.). Изучение правил выполнения вертикальных элементов. Баланс. Тяжесть корпуса. Равновесие. Техника выполнения программных упражнений-элементов. Выполнение упражнений-элементов:

- «стойка на руках в шпагате»;
- «стойка на руках в циркуле»;
- «стойка на руках в кольце»;
- «стойка на руках в раскрытом лицевом шпагате».

Раздел 3. Работа с пространством.

Тема 3.1. Танцевальные комбинации.

Практика (8 часов). Изучение танцевальных комбинаций с использованием элементов Contemporary. Выполнение комбинаций:

- комбинация №1;
- комбинация №2;
- комбинация Relax.

Тема 3.2. Импровизация.

Практика (6 час.). Выполнение творческих заданий.

Тема 3.3. Итоговое занятие.

Практика (2 часа). Аттестация. Зачёт.

**Учебный план
2 год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплексный разогрев				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Обсуждение
1.2.	Комбинации разогрева	4	-	4	Контрольные задания
	Итого	6	2	4	
2.	Экзерсис				
2.1.	Упражнения на середине зала	14	2	12	Наблюдение
2.2.	Упражнения у балетного станка	6	-	6	Наблюдение
	Итого	20	2	18	
3.	Floor Woork technigue				
3.1.	«Минимум-максимум»	8	2	6	Наблюдение
3.2.	Скольжение	12	2	10	Наблюдение
3.3.	Элементы с Allegro	8	2	6	Наблюдение
3.4.	Вертикальные элементы	4	-	4	Наблюдение, контрольные упражнения
	Итого	32	6	26	
4.	Работа с пространством				
4.1.	Танцевальные комбинации	6	-	6	Наблюдение
4.2.	Импровизация	6	-	6	Обсуждение, наблюдение
4.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения
	Итого	14	-	14	
	Всего по программе	72	10	62	

**Содержание учебного плана второго года обучения
Раздел 1. Комплексный разогрев.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория (2 часа). Введение в программу 2 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. Различия классического танца и Contemporary. «Комплексный разогрев». Виды разогрева.

Тема 1.2. Комбинации разогрева.

Практика (4 часа). Техника выполнения комбинаций упражнений разогрева.
Выполнение:

- комбинация №1;
- комбинация №2.

Раздел 2. Экзерсис.

Тема 2.1. Упражнения на середине зала.

Теория (2 часа). Различия экзерсиса в классическом и современном танцах. Основные принципы работы ОДА в contemporary dance. Правила выполнения упражнений.

Практика (12 час.). Выполнение упражнений:

- «Port de Bras»;
- «Droop»;
- комбинация «Plie»;
- комбинация «Battement tendu»;
- комбинация «Battement tendu jete» с динамичным «Port de Bras»;
- комбинация «Rond de jambe par terre».

Тема 2.2. Упражнения у балетного станка.

Практика (6 час.). Правила техники выполнения упражнений у балетного станка. Выполнение упражнений:

- комбинация «Battement fondu»;
- комбинация «Adagio»;
- комбинация «Grand battement jete».

Раздел 3. Floor Woork technigue

Тема 3.1. «Минимум-максимум».

Теория (2 часа). Повторение правил поведения и работы тела в плоскости пола. Правила техники выполнения упражнений-элементов.

Практика (6 часа). Выполнение упражнений:

- упражнение «полуперекат Звезды» в скорости;
- упражнение «минимум-максимум» (с дозированным увеличением скорости выполнения);
- упражнение «лодочка на боку».

Тема 3.2. Скольжение.

Теория (2 часа). Повторение правил выполнения «скольжения» по полу: стопой, бедром, плечами, лопатками). Техника выполнения элементов:

Практика (10 час.). Выполнение упражнений-элементов:

- «*Swing*» (сидя, в положении «звезда»);
- «стойка на плече»;
- переворот через плечо (прав., лев.) + виды переворота;
- «шептуны»;
- «слайд»;
- «крокодил»;

- «хлыст»;
- «дельфин»;
- «вертушка ножницами сверху»;
- перекаты из стороны в сторону (+ Port de bras с выходом в глубокий выпад).

Тема 3.3. Элементы с Allegro.

Теория (2 часа). Правила техники выполнения комбинаций с Allegro в Floor Woork.

Практика (6 час.). Техника выполнения Allegro в Floor Woork.

Выполнение элементов:

- прыжки с вытянутым коленом опорной ноги;
- прыжки с поджатыми ногами;
- прыжок с Attitud назад;
- прыжок «коршуна».

Тема 3.4. Вертикальные элементы.

Практика (4 часа). Повторение правил выполнения вертикальных элементов.

Баланс. Тяжесть корпуса. Равновесие. Техника выполнения программных упражнений-элементов:

- «стойка на руках в шпагате» + на одной руке;
- «стойка на руках в циркуле» + на одной руке;
- «стойка на руках в кольце»;
- «стойка на руках в раскрытом лицевом шпагате».

Раздел 4. Работа с пространством.

Тема 4.1. Танцевальные комбинации.

Практика (6 часов). Изучение танцевальных комбинаций с использованием программных элементов Contemporary. Выполнение комбинаций:

- комбинация №1;
- комбинация №2;
- комбинация Relax.

Тема 4.2. Импровизация.

Практика (6 час.). Выполнение творческих заданий.

Тема 4.3. Итоговое занятие.

Практика (2 часа). Итоговая аттестация. Зачёт.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарно-учебный план (Приложение 1).

Оценочный лист (Приложение 2).

Материально-техническое оснащение программы. Для реализации программы необходимы:

- оборудованный зеркалами и специальным напольным покрытием танцевальный зал;
- фортепиано;
- MP3 плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки;
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации;
- спортивные маты;
- спортивные «кирпичи» (16 шт.);
- фитнес-коврики (16 шт.);
- гимнастическая скамейка (4 штуки).

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования (специализация – «педагог-хореограф»).

Формы подведения итогов реализации программы. В течение года проводятся контрольные занятия. Промежуточная и итоговая аттестации проходят в виде открытого (контрольного) занятия для родителей.

Формы диагностики результатов обучения по программе:

- педагогическое наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- опрос;
- обсуждение;
- контрольные упражнения;
- контрольные задания;
- выступления перед родителями и на концертах.

Мониторинг образовательного процесса. Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

- уровню овладения конкретными умениями и навыками;
- способности взаимодействовать с партнером;
- умению чувствовать ответственность за результаты совместной деятельности;
- способности критически оценивать результаты своей деятельности;
- способности радоваться собственным достижениям и успехам своих партнеров.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий, состоящий из диагностик. Контроль осуществляется следующим образом:

1. **Входная диагностика** проводится в сентябре. Её цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у обучающегося, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.

2. **Промежуточный контроль в течение года** проводится в конце декабря или январе. Его цель – определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом индивидуальных особенностей детей.

3. **Итоговый контроль** проводится в мае в форме проведения контрольного занятия: определяется уровень освоения программы.

Критерии оценки качества исполнения:

Уровень первичных знаний, умений и навыков	
«с» - средний	Грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом, так и в художественном плане).
«в» - высокий	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
«н» - низкий	Неграмотное и невыразительное исполнение движений. Слабая техническая подготовка. Неумение анализировать своё исполнение. Незнание методики исполнения изученного учебного материала.

Организационно-педагогические принципы реализации общеразвивающей программы:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, предполагающий использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалов, словесное описание нового приема и т.д.;
- принцип доступности, требующий, чтобы перед исполнителем ставились посильные задачи. В противном случае - снижается интерес к занятиям. От педагога требуются постоянное и тщательное изучение способностей своих обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности; регулярное совершенствование техники и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приёмов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Обучение по программе «ОСНОВЫ Contemporary dance» строится по принципу движения от **простого к сложному**, что предполагает **постепенное:**

- увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, разучиваемых движений и комбинаций;

– усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

Педагогические технологии реализации программы и их обоснование:

№ п/п	Педагогическая технология	Обоснование педагогической технологии
1.	Здоровье сберегающая технология	<p>Применение психолого-педагогических приёмов, методов и средств обучения, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению. Формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none">- защитно-профилактические технологии (соответствие Сан-Пин условиям, соблюдение техники безопасности, грамотное распределение физической нагрузки на уроках в соответствии с возрастными особенностями и анатомическими, точное разъяснение методики исполнения упражнений и движений, контроль методически правильного исполнения);- компенсаторно-нейтрализующие технологии (включение в учебный процесс, либо во время перерывов, упражнений на расслабление и напряжение, релакс-упражнения, упражнения на восстановление дыхания, беседы «пятиминутки» на отвлеченные темы, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения на растяжение мышечного аппарата непосредственно после силовой нагрузки);- стимулирующие технологии (тренажные упражнения);- информационно-обучающие технологии (беседы консультационного характера).
2.	Технология лично- ориентированного обучения	<p>Максимальное развитие индивидуально-познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт жизнедеятельности. И содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Дифференциация и индивидуализация обучения,</p>

		которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно.
3.	Технология коллективного взаимообучения	Используется как «организованный диалог» или «работа в парах сменного состава». Например, в «контактной импровизации», где наличие партнёра просто необходимо, поскольку вся суть направления заключена в умении импровизировать, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими партнёрами. На каждом этапе учебного процесса в той или иной степени (упражнения в паре – взаимопомощь и взаимодействие обучающихся; при взаимодействии обучающихся как «учитель-ученик»)
4.	Технология модульного обучения	Реализуется в полной мере. Обучающиеся полностью самостоятельно (или с определённой долей помощи) достигают конкретных целей обучения в процессе работы с модулем. Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными обучающимися, дозировать помощь каждому из них, изменять формы общения педагога и обучающегося.
5.	Технология перспективно опережающего обучения	Использование личностного подхода (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития детей в обучении; предупреждение ошибок, а не работа над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего обучающегося учить незнающего).
6.	Информационно-коммуникативная технология	Ключевые преимущества применения по программе: - создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования; - возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы; - создание условий для творческой импровизации, самовыражения обучающихся; - хореографическое творчество распространяется в широкие массы.
7.	Технология сотрудничества	Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.

Методическое обеспечение программы

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с подростками можно условно разделить на наглядные, словесные и практические:

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрацию эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод также состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ, объяснение, инструкция, лекция, беседа;
- анализ, опрос и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнения;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостной комбинации.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- «сотворчество» и активное использование групповых форм работы;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение как методический приём;
- импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Воспитательная работа интегрирована в процесс обучения, в организацию жизни коллектива. Её основной смысл заключается в том, чтобы развить и укрепить нравственные представления, эстетические идеалы, этические нормы жизни и поведения.

Список литературы для педагога:

1. Загорская В.А., Скрипник П.В., Артемьева Л.Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в ВУЗах. Международный научный

журнал «Символ науки» - №6/2016 ISSN 2410-700X – <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-ozdorovitelnyy-vid-gimnastiki-v-vuzah/viewer>.

2. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
3. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др.; под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009.
4. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
5. Нечаев М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2006.
6. Пуртова Т. В., Беликова, А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать – Москва: центр Владос, 2003.
7. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2011.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
2. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002.

Интернет-ресурсы

Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/default.asp
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru/
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru/
Сетевое взаимодействие школ	http://www.school-net.ru/

Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	http://www.kidsworld.ru/
Олимпиады для школьников	http://www.olimpiada.ru/
Великие танцоры	http://balletomania.ru/
Все о хореографии	http://diarydance.com/
Про балет	http://probalet.info/
Фотогалерея балерин	http://ballerinagallery.com/
Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы	http://www.horeograf.com/
Балетная и танцевальная музыка	http://balletmusic.ru/
О русском балете	http://www.balletbase.com/

Приложение 1

Календарный учебный график
на _____ учебный год

Детского объединения «**ОСНОВЫ Contemporary dance**»), год обучения – 1, количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание: *****

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория	2	Вводное занятие. Введение в программу 1 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. «Истоки современного танца Contemporary, различных течений». «Комплексный разогрев» - определение понятия, изучение.		Обсуждение
2.				Теория, практика	2	Базовые упражнения. «Истоки современного танца Contemporary». Различия классического танца и Contemporary. «Комплексный разогрев»: виды разогрева. Самомассаж (самостоятельно) – изучение правил и техники выполнения.		Опрос
3.				Теория, практика	2	Особенности ритмического строения музыкального оформления занятия. Правила выполнения программных элементов танца Contemporary. Взаимосвязь дыхания и движения. Выполнение «самомассаж» - в паре, в группах.		Наблюдение
4.				Практика	2	Выполнение элементов: I // (параллельная) – I выворотная позиции ног; II // – II выворотная позиции ног; Roll app – Roll down («улитка») – в динамическом музыкальном рисунке (2X8, 2X4, 2X2);		
5.				Практика	2	Выполнение: Roll app – Roll down (2X8, 2X4, 2X2) – повторение. «Подвес» - изучение, выполнение. Изучение технических правил выполнения «подвеса» - угол в 45*, в 90*.= переход в «собаку». Выполнение.		Наблюдение
6.				Практика	2	Комбинации разогрева. Изучение комбинации Plie (комб.№1) в положении «собака мордой вниз» по I // позиции (открываем Р.Н. пах=Р. стопа – Flax+Point, Оп.н. – подъём на п/п, + Fondu Р.н. ч/з мягкое Plie). Выполнение.		
7.				Практика	2	Изучение комбинации Plie (№2) в положении «Собака» - продолжение (Fondu Р.н. ч/з мягкое Plie + работа Оп.ноги		Контрольные задания

						по 2 траекториям: прямой относительно Оп.ноги и вторая траектория – ведение Р.Н. к Оп. руке вверх в выворотном положении). Нога возвращается обратно вверх=выворачиваем ТЗ сустав=FLAX=вниз в I // позицию = RELAX – выполнение 1 части (с прав. ноги).		
8.			Практика	2	Floor Woork technique. Упражнения на правильный «вход» и «выход» с пола. Правила выполнения положения «вход в пол» . Виды «входа в пол» . Закручивание и опускание себя на бедро (1 вид). Вход в пол через «спираль». Выполнение.			
9.			Практика	2	Изучение «вход в пол через выпад» . Закручивание и опускание себя на бедро (2 вид). Выход с пола через тяжёлый таз; падение на мягкие ткани. Выполнение.		Наблюдение	
10.			Теория	2	«Минимум-максимум» . Изучение правил поведения и работы тела в плоскости пола. Правила техники выполнения упражнений-элементов.			
11.			Практика	2	Знакомство с полом: положение «Звезда» , движение «полуперекат Звезды» (изучение работы рук по полу (прав., лев.). Изучение (выход) в позу «эмбрион» (одновременная работа рук и ног). Выполнение.		Обсуждение	
12.			Практика	2	Понятия «минимум» - «максимум» . Выполнение упражнений «минимум»+«максимум» через «Звезду» . Изучение комбинации на «Min+Max» . Выполнение. Дозировать по нарастанию скорости выполнения.		Наблюдение	
13.			Практика	2	Изучение техники выполнения движения «Лодочка на боку» через положение «Звезда» . Выполнение (правая, левая сторона).		Наблюдение	
14.			Теория	2	Скольжение. Изучение правил выполнения «скольжения» по полу: стопой, бедром, плечами, лопатками). Техника выполнения. Изучение правил выполнения элемента «Swing» .			
15.			Практика	2	Изучение техники выполнения движения «Ноги-хлыст» (скольжение свободными параллельными длинными ногами по кругу вокруг себя). Техника выполнения «пробежка под рукой» (вперёд, назад). Изучение, выполнение.			
16.			Практика	2	Изучение правил выполнения элемента «Swing» ногами (прав., лев.). Виды «Swing» . Проучивание (через 3 подготовительных этапа). Выполнение элемента.			

17.				Практика	2	Изучение - « <i>стойка на плече</i> » через « <i>Swing</i> ». Правила техники выполнения. Практическое выполнение элемента (прав., лев. ноги). «Переворот» через плечо (прав., лев.) на подъёме прямых длинных ног с последующим скольжением на подъёме в пол. Выполнение.		
18.				Практика	2	Техника выполнения движения « <i>шептуны</i> » в скольжении. Изучение, выполнение. Изучение правил выполнения упражнения « <i>Дельфин</i> ». Выполнение.		
19.				Практика	2	Правила техники выполнения движения « <i>слайд</i> ». Изучение « <i>подготовка к слайдам - скольжение</i> ». Выполнение.		
20.				Практика	2	Техника выполнения движения « <i>крокодил</i> » (Ронд, Анлер от коленей). Изучение, выполнение.		
21.				Практика	2	Изучение: перекаты из стороны в сторону с выходом в глубокий <i>Выпад+Port de Bras</i> в выполняемой плоскости вращения тела (прав., лев. стороны). Выполнение.		Наблюдение
22.				Практика	2	Элементы с Allegro. Знакомство с партерным прыжком. Изучение правил выполнения первого прыжка на бедре через прокрутку из положения «Звезда» на скорости. Техника выполнения Allegro в Floor Woork. Выполнение элементов.		
23.				Практика	2	Выполнение элементов: перекаты из стороны в сторону с выходом в Прыжок с вытянутой прямой Оп.ногой с высоким // положением рук вверх (прав., лев. стороны) + прыжок с поджатой оп.н.		
24.				Практика	2	Выполнение элемента: перекаты из стороны в сторону с выходом в Прыжок с Attitud назад (руки в позиции плоскости тела) – прав., лев. стороны.		
25.				Практика	2	Выполнение элемента: перекаты из стороны в сторону с выходом в Прыжок «Коршуна» поджатой Оп.ногой с высоким положением рук в сторону (прав., лев. стороны).		Контрольные задания
26.				Практика	2	Вертикальные элементы. Изучение правил выполнения вертикальных элементов. Баланс. Тяжесть корпуса. Равновесие. Техника выполнения программных упражнений-элементов: стойка на руках в « <i>шпагате</i> » в продвижении, «стойка на руках в циркуле».		Обсуждение
27.				Практика	2	Изучение правил выполнения стойки на руках в « <i>кольце</i> » в продвижении. Выполнение (прав., лев. ноги).		

28.				Практика	2	Изучение правил выполнения стойки на руках в « <i>раскрытом лицевом шпагате</i> ». Выполнение (прав., лев. ноги).		Наблюдение
29.				Практика	2	Работа с пространством. Танцевальные комбинации. Изучение танцевальных комбинаций с использованием элементов Contemporary. Выполнение комбинаций: комбинация №1.		
30.				Практика	2	Выполнение: комбинация №1 (продолжение).		
31.				Практика	2	Выполнение: комбинация №2.		
32.				Практика	2	Выполнение: комбинация Relax.		Наблюдение
33.				Практика	2	Импровизация. Выполнение творческих заданий.		Наблюдение
34.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (продолжение).		
35.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (закрепление).		Контрольные задания
36.				Практика	2	Итоговое занятие. Зачёт.		Контрольные упражнения

Календарный учебный график
на _____ учебный год

Детского объединения «**ОСНОВЫ Contemporary dance**»), год обучения – 2, количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание: *****

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
37.				Теория	2	Комплексный разогрев. Вводное занятие. Введение в программу 2 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. Различия классического танца и Contemporary. «Комплексный разогрев». Виды разогрева.		Обсуждение
38.				Практика	2	Комбинации разогрева. Техника выполнения комбинаций упражнений разогрева. Выполнение: комбинация №1.		
39.				Практика	2	Техника выполнения комбинаций упражнений разогрева. Выполнение: комбинация №2.		Контрольные задания
40.				Теория	2	Экзерсис. Упражнения на середине зала. Различия экзерсиса в классическом и современном танцах. Основные принципы работы ОДА в contemporary dance. Правила выполнения упражнений.		
41.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Port de Bras».		
42.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: комбинация «Plie».		
43.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Battement tendu».		
44.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Battement tendu jete» с динамичным «Port de Bras».		
45.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Rond de jambe par terre».		
46.				Практика	2	Изучение и выполнение комбинаций упражнений: «Rond de jambe par terre» (закрепление).		Наблюдение
47.				Практика	2	Упражнения у балетного станка. Правила техники выполнения упражнений у балетного станка. Выполнение упражнений: комбинация «Battement fondu».		

48.				Практика	2	Выполнение упражнений: комбинация «Adajio».		
49.				Практика	2	Выполнение упражнений: комбинация «Grand battement jete».		Наблюдение
50.				Теория	2	Floor Woork technigue. «Минимум-максимум». Повторение правил поведения и работы тела в плоскости пола. Правила техники выполнения упражнений-элементов.		
51.				Практика	2	Выполнение упражнений: упражнение «полуперекат Звезды» в скорости.		
52.				Практика	2	Выполнение упражнений: упражнение «минимум-максимум» (с дозированным увеличением скорости выполнения).		
53.				Практика	2	Выполнение упражнений: упражнение «лодочка на боку».		Наблюдение
54.				Теория	2	Скольжение. Повторение правил выполнения «скольжения» по полу: стопой, бедром, плечами, лопатками). Техника выполнения элементов. Практика (10 час.). Выполнение упражнений-элементов: –		
55.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: « <i>Swing</i> », «хлыст».		
56.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: «стойка на плече»; переворот через плечо (прав., лев.) + виды переворота.		
57.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: «шептуны», «слайд», «крокодил», «дельфин».		
58.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: «вертушка ножницами сверху» (поворот-скольжение на грудной клетке).		
59.				Практика	2	Выполнение упражнений-элементов: перекаты из стороны в сторону (+ Port de bras с выходом в глубокий выпад). Изучение правил выполнения приземления с положения «стоя» вниз на грудную клетку с «ножницами» в движении ног.		Наблюдение
60.				Теория	2	Элементы с Allegro. Правила техники выполнения комбинаций с Allegro в Floor Woork. Практика (6 час.). Техника выполнения Allegro в Floor Woork.		

61.				Практика	2	Техника выполнения Allegro в Floor Woork: прыжки с вытянутым коленом опорной ноги; прыжки с поджатыми ногами.		
62.				Практика	2	Техника выполнения Allegro в Floor Woork: прыжок с Attitud назад.		
63.				Практика	2	Техника выполнения Allegro в Floor Woork: прыжок «коршуна».		Наблюдение
64.				Практика	2	Вертикальные элементы. Повторение правил выполнения вертикальных элементов. Баланс. Тяжесть корпуса. Равновесие. Техника выполнения программных упражнений-элементов: «стойка на руках в шпагате» + на одной руке; «стойка на руках в циркуле» + на одной руке.		
65.				Практика	2	Техника выполнения программных упражнений-элементов: «стойка на руках в кольце»; «стойка на руках в раскрытом лицевом шпагате».		Наблюдение, контрольные упражнения
66.				Практика	2	Работа с пространством. Танцевальные комбинации. Изучение танцевальных комбинаций с использованием программных элементов Contemporary. Выполнение: комбинация №1.		
67.				Практика	2	Выполнение: комбинация №2.		
68.				Практика	2	Выполнение: комбинация Relax.		Наблюдение
69.				Практика	2	Импровизация. Выполнение творческих заданий.		
70.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (продолжение).		
71.				Практика	2	Выполнение творческих заданий (закрепление).		Обсуждение, наблюдение
72.				Практика	2	Итоговое занятие.		Контрольные упражнения

**Оценочный лист по программе «ОСНОВЫ Contemporary Dance»
1 год обучения**

№	Фамилия, имя обучающегося	Теория		Практика								Развитие		Уровень освоения программы	
		<i>Содержание понятий</i>	<i>Методические правила выполнения программных упражнений и элементов</i>	<i>Базовые упражнения</i>	<i>Комбинации комплексного разогрева</i>	<i>Floor Woork technique</i>	<i>«Минимум-максимум»</i>	<i>Скольжение</i>	<i>Элементы с Allegro</i>	<i>Вертикальные элементы</i>	<i>Работа с пространством</i>	<i>Импровизация</i>	<i>Познавательный интерес</i>		<i>Творческие способности</i>
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															

Дата _____

Педагог дополнительного образования _____

Оценочный лист по программе «ОСНОВЫ Contemporary Dance»
2 год обучения

№	Фамилия, имя обучающегося	Теория		Практика									Развитие		Уровень освоения программы	
		Содержание понятий	Методические правила выполнения программных упражнений и элементов	Комбинации комплексного разогрева	Экзерсис. Упражнения на середине зала	Экзерсис. Упражнения у балетного станка	Floor Woork technique	«Минимум-максимум»	Скольжение	Элементы с Allegro	Вертикальные элементы	Работа с пространством	Импровизация	Познавательный интерес		Творческие способности
1.																Н-низкий С-средний В-высокий
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																

Дата _____

Педагог дополнительного образования _____

Словарь терминов

- Allegro – «аллегро» - прыжки
- Battement – «батман» - размах, биение
- Battement tendu – «батман тандю» - отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги
- Battement fondu - «батман фондю» - мягкое, плавное, «тающее» движение
- Battement developpe – «батман девелоппе» - раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу
- Demi plie – «дэми плие» - маленькое плавное приседание
- Echappe – «эшаппе» - вырваться. Прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую
- En dehors – «ан дэор» - наружу, из круга
- En dedans – «ан дедан» - внутрь, в круг
- En face - ан фас - прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
- Flax- «флекс»- сокращённое положение стопы
- Flat back – «флет бэк»- наклон вперёд с прямой спиной
- Grand – «гран» - большой
- Grand plie´ - «гран плие» - полное глубокое приседание
- Grand jete – «гран жете» - большой прыжок (ноги вразброс)
- Grand sauté - «гран соте» большой прыжок
- Glissade – «глиссад» - скользить, проскальзывать.
- Прыжок Jete – «жете» - бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке
- Pas – «па» - Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец»
- Pas assemble´ - «па ассамбле» - собирать
- Прыжок Pas chasse´ - «па шассе» –догонять
- Pas tombe – «па томбе» - падающий шаг
- Passe´ - «пассе» - проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переводение ноги
- Plie – «плие» - приседание
- Port de bras – «пор де бра» - упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы
- Point – «поинт» - натянутое положение стопы
- Preparation – «прэпарасион» - приготовление, подготовка
- Releve´ - «релеве» - приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы
- Releve´ lent – «релеве лян» - медленное поднятие ноги
- Rond de jambe par terre – «рон де жамб партер» - вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу
- Rond – «ронд» - круг
- De jambe – «де жамб» – нога
- Terre - «тер» - земля
- Rond de jambe en l´air - «рон де жамб ан лер» - круг ногой в воздухе
- Roll up – «ролл ап» - выпрямление вверх
- Roll down – «ролл даун» - скручивание спины вниз
- Soute – «соте» - прыжок на месте по позициям
- Sissonne ferme´ - «сиссон ферме» - прыжок с двух ног на две

Tour – «тур» - поворот

Contraction - «контракшн» - сжатие

Jazz Port de bras – «джаз порт де бра» - джазовое движение рук

Reelection – «релакшн» - расслабление

Stretching – «стречинг» - растяжка

Выворотность - раскрытие ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах

Изоляция - когда каждая часть тела (центр) движется независимо друг от друга

Координация - соответствие и согласование всего тела

Релаксация - умение распределять напряжение в позвоночнике

Swing – «свинг» - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом ритме

Arch - «арч» - положение арка, прогиб торса назад

Curve - «кёрв» - изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

Body Roll – «боди рол» - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)

Tilt - 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

Тематические беседы с обучающимися на занятиях:

1. Внешний вид:
 - единая форма;
 - забранные волосы;
 - чистоплотность;
 - отсутствие лишних предметов (часы, цепи, кольца);
 - дисциплинированность.
2. Как вести себя, если началась температура.
3. Как избежать травматизма.
4. Мышечный каркас.
5. Здоровый образ жизни: режим дня и правильное питание.
6. Правила этикета.
7. Внутренняя установка на успех.
8. Психология современного танца.
9. Истоки современного танца Contemporary, различных течений.
10. Хореографическое творчество – искусство и спорт?
11. Различия классического танца и Contemporary.
12. Семейные ценности. Взаимопонимание внутри семьи.

