

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Перспектива»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от « 11 » ноября 2024 г.



Утверждаю
Директор МУДО
«Перспектива»
И.Г. Вертеев
« 11 » ноября 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спорт и танец - 2»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации - 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Клюева Лариса Орестовна

Городской округ город Переславль-Залесский
г. Переславль – Залесский, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план и содержание программы	8
2.1.	Учебно-тематический план и содержание 1го года обучения	8
2.2.	Учебно-тематический план и содержание 2го года обучения	11
3	Обеспечение программы	14
3.1.	Методическое обеспечение программы	14
3.2.	Материально-техническое обеспечение	15
4.	Контрольно-измерительные материалы и мониторинг образовательных результатов	17
5.	Список информационных источников	18
6.	Приложения	22
6.1.	Календарный учебный график 1го года обучения	22
6.2.	Календарный учебный график 2го года обучения	23
6.3.	Словарь терминов	24

1. Пояснительная записка

Эстрадно-спортивный танец – это совмещение современного эстрадного танца со спортивными элементами.

Эстрадно-спортивный танец отвечает цели общефизического развития, при этом, не теряя своей эстетической направленности. Занятия эстрадно-спортивными танцами способствуют формированию красивой и правильной осанки, прекрасной фигуры, легкой походки, развитию координации движений, музыкального слуха, чувства ритма, танцевальности; вырабатывают силу и выносливость. Выступая перед публикой, дети учатся вести себя на сцене, устанавливать эмоциональный контакт со зрителем, дают возможность избавиться от психологических зажимов и комплексов, развитие воображения ребенка повышает его творческий потенциал в целом. В результате ребенок растет гармоничной, развитой, уверенной в своих силах, личностью.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Спорт и танец -2» ориентирована на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Данная программа является II ступенью обучения и предусматривает расширение и углубление знаний по программе «Спорт и танец», имеет продвинутый уровень.

Программа предполагает возможности обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в составе общей группы с нозологиями :

- Слабослышащие и позднооглохшие;
- Нарушения речи;
- Фонетико-фонематическое нарушение речи;
- Задержка психического развития.

Актуальность программы. Современному развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия. В то же время современная молодежь должна быть толерантной к окружающему миру, способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственности за себя и судьбу страны. Данные задачи должны решаться в полной мере средствами физического воспитания и спорта. Одним из интересных направлений физического и психического развития учащихся могут являться спортивно-эстрадные танцы.

Программа «Спорт и танец-2» обладает широчайшим спектром возможностей оздоровительного, эстетического, этического, воспитательного воздействия на развитие детей.

Обучение танцам развивает детей физически, укрепляет здоровье: правильно развивается костно-мышечный аппарат, помогает избавиться от физических недостатков, максимально исправляет нарушения осанки. Занятия физическими упражнениями стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. Танцы — прекрасное средство психотерапии, способствующее формированию психоэмоциональной сферы личности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Дополнительное образование даёт ребёнку с ограниченными возможностями здоровья возможность выбора своего индивидуального образовательного пути, увеличивает пространство, в котором может развиваться личность ребёнка, обеспечивает ему «ситуацию успеха». Знания и умения, полученные в системе дополнительного образования, могут в дальнейшей жизни таких детей быть не только досугом, но и

способствовать профессиональному самоопределению. В современном обществе учреждения дополнительного образования становятся всё более открытой социально-педагогической системой, стремящейся к диалогу, общению, широкому социальному и педагогическому взаимодействию с семьей. Дополнительное образование дает возможность детям с особыми потребностями попробовать свои силы, развивать свои способности и возможности, занимаясь совместно со здоровыми детьми разными видами деятельности: художественно - эстетической, естественнонаучной, технической и др. Кроме того, дополнительное образование позволяет не только «особым» детям почувствовать себя полноценными членами общества, но и учит обычных детей сочувствовать, думать о другом человеке, помогать ему, видеть в нем равноценного и равноправного партнера.

Новизна программы заключается в практическом соединении комплексно-хореографической подготовки, парно-групповой акробатики, эстрадно-спортивного танца и оздоровительной работы, что способствует воспитанию здоровой, гармонически развитой личности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет наиболее полно удовлетворять потребности детей в разностороннем развитии, самореализации их личности, способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья.

Программа имеет *отличительные особенности*. Из-за специфики предмета обучения она не подразумевает жестко регламентированного разделения учебного материала на занятия. Программа предоставляет возможность педагогу определять приоритетные задачи и творчески планировать учебный материал в рамках занятия, распределять его в течение учебного года в зависимости от состава, особенностей, уровня способностей и возможностей обучающихся.

Программа реализует право обучающихся, мотивированных на активную соревновательную и концертную деятельность и достижение спортивного результата. Упражнения подбираются с учетом состояния здоровья и уровня подготовленности учащихся. В ходе изучения и отработки аэробных физических упражнений создаются танцевальные номера. Для учащихся со средней и слабой физической подготовкой используются не сложные аэробные танцевальные программы, которые могут быть представлены на праздниках, массовых мероприятиях образовательных учреждений.

С 2020 года в программы включаются интернет технологии, информационные и блочно - модульного обучения, позволяющие перевести обучение на индивидуальную работу с отдельными обучающимися. Интернет технологии, используемые при обучении, основаны на использовании глобальных и компьютерных сетей и обеспечивают доступ обучающихся к информационным образовательным ресурсам независимо от своего местонахождения, делают занятия более насыщенными, эмоциональными, помогают в развитии интересов обучающихся к спорту, хореографии. Важным этапом в реализации Интернет технологии является наличие автоматизированного электронного сервиса, обеспечивающего возможность постоянного удалённого доступа к учебно-методическим материалам, получения текущей информации о процессе обучения (off-line) общении и т.д.

Адресат программы – дети среднего и старшего школьного возраста (9 – 18 лет).

Объём и срок реализации программы.

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в одном занятии	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Итоговое кол-во часов
1 год	2	2	4	36	144
2 год	2	2	4	36	144

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

Для учащихся с ОВЗ в возрасте 9 – 11 лет продолжительность занятия составляет 40 мин. Основной формой организации деятельности учащихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому учащемуся.

Место проведения: ООО «Культурный центр» пл. Менделеева, д. 4, зал (каб. 61)

Условия набора: численный состав группы 12 - 22 человека, занимающихся ранее по программе «Спорт и танец». Добор в группу осуществляется из числа учащихся, имеющих необходимый уровень знаний умений и навыков. Для зачисления требуется медицинский допуск от врача. Возможен дополнительный прием обучающихся в течение года, после прохождения первоначальной диагностики и получения медицинского доступа.

Набор учащихся с ОВЗ в группу производится по их желанию без предварительного конкурсного отбора, с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии. Максимальное количество обучающихся с ОВЗ в группе – 3 человека.

Цель: раскрытие творческого, физического и духовного потенциала каждого учащегося с учётом его индивидуальных особенностей через всестороннее совершенствование двигательных способностей в условиях занятий эстрадно-спортивными танцами с элементами парно-групповой акробатики.

Задачи:

Личностные:

- научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, комплексам специальной физической подготовки;
- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- ориентировать на социально-значимые ценности (Человек, жизнь, здоровье, познание, красота, труд, общение);
- способствовать формированию адекватной самооценки, являющейся «внутренним» условием достижения результата;
- развивать гуманные человеческие отношения, культуру поведения, бесконфликтного общения, способность работать в паре, в коллективе;

Метапредметные:

- формировать навыки осуществления информационной познавательной деятельности с использованием различных средств информации и коммуникации;
- развивать умение владеть логическими действиями сравнения, анализа и обобщения;
- формировать умения выбирать индивидуальный маршрут, ставить учебные задачи, планировать свою работу, контролировать, решать возникающие проблемы;
- развивать умение слышать и работать в диалоге, умение сотрудничать с людьми.

Предметные:

- углубить знания учащихся по истории развития спортивного танца, полученные при освоении программы стартового уровня;
- способствовать усвоению обучающимися понятийного аппарата и танцевальной терминологии базового уровня;

- научить правильно исполнять все танцевальные элементы, фигуры базового уровня (Basic), владеть техническими принципами их исполнения, принципами управления движением;
- развивать умение оценивать танцевальную технику, музыкальную и двигательную культуру свою, партнера;
- сформировать навык различать и определять эстетические и художественно-эмоциональные средства выразительности;
- создать необходимые условия для освоения учащимися конкурсной и концертной программ.

Коррекционные (для детей с ОВЗ):

- развивать на доступном уровне программные умения и навыки; создавать условия для реализации приобретенных знаний, умений и навыков;
- способствовать развитию опыта неформального общения с учетом расширения рамок взаимодействия с социумом;
- способствовать развитию внимания, воображения, памяти, наглядно-образного мышления;
- корректировать и развивать произвольное поведение, эмоциональную сферу, познавательные процессы;
- способствовать развитию доброжелательного отношения к окружающим, позитивного отношения к себе, веры в себя, в свои возможности.

В ходе освоения дополнительной общеобразовательной программы решаются задачи ранней профориентации:

- получение первичных профессиональных знаний и умений;
- развитие и формирование осведомленности о мире профессий, уважительного отношения к профессиональной деятельности;
- активизация обучающихся в их жизненном, социальном и профессиональном самоопределении;
- способствование осознанию обучающимися собственных качеств, интересов, способностей, в том числе через освоение элементов реальной профессиональной деятельности.

Обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения в профильных профессиональных учреждениях г. Владимира, г. Ярославля, г. Иваново и работе по специальности педагог – хореограф.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- осознавать персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- испытывать потребность в познании, творчестве, активном образе жизни;
- иметь позитивную самооценку, видеть возможности своего дальнейшего развития и стремиться к самосовершенствованию;
- иметь ценностное отношение к себе и окружающим, толерантно относиться к разнообразию людей и взглядов;
- использовать стратегию сотрудничества, взаимопонимания и взаимоуважения в качестве стратегии поведения в паре и в коллективе, дающей возможность признать права каждого на собственное мнение, понять друг друга, совместно найти решение возникающих проблем;

– воспринимать занятия спортивными танцами как источник физического и духовного здоровья, способ самореализации, самосовершенствования и обретения социальной уверенности.

Метапредметные результаты:

- проявлять сознательность в обучении;
- планировать, контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять познавательную деятельность, используя различные средства информации и коммуникации;
- владеть логическими учебными действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- увеличивать объем практического применения полученных знаний, умений, навыков и способов деятельности;
- продуктивно сотрудничать с педагогом и товарищами в процессе коллективной деятельности, знать способы урегулирования конфликтных ситуаций.

Предметные результаты

Знать:

- лексику и понятийный аппарат базовой подготовки;
- характеристики музыкальной основы каждого конкурсного танца, счет;
- способы повышения зрелищности и соревновательности выступления;
- правила и технику нанесения конкурсного макияжа.

Уметь:

- пользоваться понятийным аппаратом и терминологией базового уровня;
- выполнять базовые фигуры и связки I и II степени сложности, руководствуясь техническими принципами их исполнения;
- музыкально и динамично исполнять танцы конкурсной и концертной программ;
- вести контроль над телом, балансом и равновесием, ведением и реакцией, качеством и направлением движения, распределением хореографии на паркете;
- эмоционально воспринимать танец, определять средства эстетической и эмоциональной выразительности;
- самостоятельно разбирать вариации и работать над ними.

2. Учебно-тематический план и содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план и содержание 1го года обучения.

№	Темы программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие	ТБ. История развития современного танца. Основные направления современного танца. Игры на знакомство, на сплочение коллектива.	2	1	1
2	Изучение параллельных позиций ног	Основа хореографических движений. Вторая и четвертая позиции. Разогрев всех групп мышц тела.	4	1	3
3	Изучение положений рук	Основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	4	1	3
4	Основные положения корпуса	Ритмическая разминка (комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц) Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	8		8
5	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Ритмическая разминка Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	10		10
		Ритмическая разминка Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	8		8
		Ритмическая разминка Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	4	1	3

6	Координация изолированных центров	Ритмическая разминка Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	2		2
7	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Plie с различными движениями рук	4		4
		Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	10	1	9
		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	4		4
		Grand Battement Jete (45, 90, 180)	4		4
8	Упражнения для позвоночника	Твист и спирали торса	4		4
		High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	4		4
9	Элементы гимнастики	Ритмическая разминка Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	16		16
10	Кросс	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик») «Различные способы вращений и прыжков» «Principlestep».	8		8
11	Уровни (верхний, средний, нижний)	Ритмическая разминка Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	4		4
12	Партерные перекаты (транзишен)	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	8		8
13	Импровизация	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	4		12

14		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....)	4		
		Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение –состояние – явление – образ-отклик тела...»)			
		Импровизация с музыкой, ритмом			
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	2		
		Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)	2		
15	Танцевальные комбинации	Ритмическая разминка Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях. Отработка выразительных средств хореографической композиции	4		4
16	Постановка и отработка танца	Композиция танца. Изучение материала. Отработка элементов танца. Отработка синхронного исполнения. Изучение исполнительской манеры, работа над образами. Анализируем в ходе репетиции правильность исполнения.	12	2	10
17	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета Методико-диагностическое сопровождение Воспитательная работа	4	1	3
18	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	4		4
	Всего:		144	8	136

Ожидаемые результаты 1го года обучения:

Обучающиеся должны:

знать:

- о гигиене и режиме;
- о содержании и характере музыки;
- особенности влияния физических нагрузок и аэробики на укрепление здоровья и гармоническое развитие функций организма;
- основы общей физической подготовки и начального развития всех специальных физических качеств;
- элементарный комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации;

уметь:

- уметь четко и технически правильно выполнять движения, упражнения учебной программы;

- уметь повторять за педагогом элементы танца с последующим самостоятельным показом;
- иметь достаточную музыкальную и мышечную память;
- знать названия проученных элементов;
- выполнять синхронно упражнения, работать в коллективе.

2.1. Учебно-тематический план и содержание 2го года обучения.

№	Темы программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие	ТБ. Основные направления современного танца. Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.	6	2	4
2	Разогрев с использованием уровней	Твисты и спирали торса в положении сидя	4		4
		Упражнения на contraction и release в положении сидя	4		4
		Упражнения стрейч-характера в различных положениях	4		4
3	Экзерсис на середине зала	Plie с различными движениями рук	6		6
		Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	6		6
		Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	6		6
		Battement fondu во всех направлениях	4		4
		Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	4		4
		Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	6		6
4	Работа над комплексами изоляций	Голова: соединение движений с другими центрами	2		2
		Плечи: соединение с движениями других центров	2		2
		Грудная клетка в сочетании с различными движениями	2		2
		Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	2		2
		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	6		6
5	Упражнения для позвоночника	Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	8		8
6	Партерные	Партерные перекаты и упражнения	8		8

	<i>перекаты</i>	Перекаты через одно плечо Транзишен по полу			
7	<i>Элементы гимнастики</i>	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	12		12
8	<i>Кросс</i>	Комбинации шагов + Кiсг (пинок) Прыжки Техника вращения	10		10
9	<i>Импровизация</i>	Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разно- ритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»	6		6
		Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	4	1	3
		Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела	8		8
10	<i>Танцевальные этюды</i>	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	4		4
11	<i>Постановка и отработка танца</i>	Композиция танца. Изучение материала. Отработка элементов танца. Отработка синхронного исполнения. Изучение исполнительской манеры, работа над образами. Анализируем в ходе репетиции правильность исполнения.	12	2	10
12	<i>Текущий контроль</i>	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	4		4
13	<i>Промежуточная аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	4		4
	Всего:		144	5	139

Ожидаемые результаты 2го года обучения:

Обучающиеся должны:

Знать:

- особенности музыки: лирическая, плясовая, вальсовая, спортивная; быстрая или медленная;
- о базовой хореографической подготовке - освоении элементов танцевальных блоков в простейших соединениях;
- историю возникновения танцевальных направлений, терминологию «Jazz», «Modern» танцев;
- о значении физической культуры, основных спортивных разрядах;
- краткую характеристику травм, о первой медицинской помощи.

Уметь:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- иметь понятие об интервалах, о движении по линии танца и против линии танца;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- уметь выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти;
- уметь исполнить элементы русского танца: движения, ходы;
- усвоить понятие о ведущей роли в парном танце, ансамбле;
- уметь выполнить изученные элементы классического танца

3. Обеспечение программы.

3.1. Методическое обеспечение программы.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

- **Формы организации деятельности учащихся на занятии.**

- фронтальная (беседа, показ, объяснение)
- групповая: организация работы в малых группах (парах); при off line занятиях
- индивидуально - групповая (при репетиционной работе)
- коллективная (ансамблевая), при участии во флешмобах и творческих показах
- индивидуальная (при дистанционном обучении)

Форма проведения итогов

- педагогическое наблюдение;
- индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях, результаты занятий.

В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

Воспитательная работа при реализации программы «Спорт и танец -2»

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Совместное с родителями празднование Нового года и 8 Марта.

Психолого-педагогическая диагностика

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно

обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста.

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды. Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
- методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;
- тренинг «Расширение телесного и эмоционального опыта»;
- игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей;
- тест на определение специальных знаний и умений;
- анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п.

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, согласно Положения о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МУ ДО «Ювента».

3.2. Материально-техническое обеспечение программы.

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.
- Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).
- Спортивный зал, оборудованный вентиляционной системой вентиляции, хореографическим станком и спортивным инвентарём для гимнастики и ОФП;
- Комната для переодевания;
- Ноутбук с акустической колонкой ;
- Видео- и фонотека;

Спортивный инвентарь:

<i>Наименование</i>	<i>Кол-во шт.</i>
гимнастические коврики	20 шт.
гимнастические палки	20 шт.
гимнастические маты	4 шт.
скакалки	20 шт.
скамейка гимнастическая	4 шт.
комплекс для групповых занятий (с подвесным стеллажом)	1 шт.
доска наклонная навесная	2 шт.
гимнастический мостик	4 шт.
гимнастическое бревно	2 шт.
гимнастическая стенка	1 шт.
брусья навесные	2 шт.
перекладина универсальная	2 шт.

4. Контрольно-измерительные материалы и мониторинг образовательных результатов.

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня развития, формирования навыков и умений. Форма контроля включает в себя: контрольные занятия, сдача нормативов, самоконтроль, участие в конкурсах, соревнованиях, показательных выступлениях.

Для отслеживания результативности есть следующие этапы контроля:

- Входной контроль (сентябрь)
- Промежуточный контроль (декабрь)
- Итоговый контроль (апрель-май)

Результаты контроля фиксируются в диагностических картах. Диагностика проводится путем наблюдения, зачета.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- планирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Форма фиксации результатов:

№	ФИ обучающегося	Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль

Оценка уровня развития:

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5 баллов	4 балла	3 баллов
самостоятельно начинает и заканчивает вместе с музыкой. Движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами. Выполняет порядок движений без подсказок педагога методически верно.	передает только общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда	движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого

Знает названия упражнений партерной гимнастики		
--	--	--

5. Список информационных источников.

Список литературы для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
11. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
12. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
13. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
14. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
15. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
16. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
17. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
18. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
19. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
20. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
21. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
22. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
23. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
24. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
25. Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.

26. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. - http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
27. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
28. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.
29. <https://kopilkaurokov.ru>
30. <https://vk.com/dancerussia>
31. <https://vk.com/dancederevnya>

Перечень нормативно-правовых документов

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
5. План основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденный распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14 августа 2020 г. N 831 "Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации".
8. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
13. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274пП8).

14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642.

16. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

17. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

18. План мероприятий по реализации федерального проекта "Учитель будущего", приложением № 1 протокола заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

20. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

21. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

22. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

23. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

24. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Региональный уровень

· Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей

· Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области)

· Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД

· Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

для обучающихся:

1. Н.А. Васютин. Выступают юные гимнасты.- М.: Дет. лит., 1979.

2. Спорт. Музыка. Грация. Художественная гимнастика. 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

3. А.А.Бирюков. Самомассаж.- М.: Ф и С, 1982.
4. Т.К.Васильева. Секрет танца.- СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 2007.
5. А Г Хрипкова, Д.В. Колесов. Гигиена и здоровье.- М.: просвещение, 1994.
6. С.С.Полятков. Основы современного танца. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
7. В.М. Смолевский, В.И. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 2002.
8. В.С. Костровицкая, А.А. Писарев. Школа классического танца. 4-е изд.- СПб.: Искусство, 2004.
9. З.Я. Роот «Танцевальный калейдоскоп».- М: «Аркти», 2004
10. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. Фитнес-данс.- СПб.: ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2010.
11. Н.Александрова. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – СПб.: Лань, 2011.

6. Приложения**Календарный учебный график 1го года обучения**

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.23	31.05.24	36	144	ООО «Культурный центр». пл. Менделеева, д. 4 зал (каб. 61)	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график 2го года обучения

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2024	31.05.2025	36	144	ООО «Культурный центр», пл. Менделеева, д. 4 зал (каб. 61)	2 раза в неделю по 2 часа

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 фраппе] – 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 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 исполняется 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, исполняется 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 исполняться как с demi plie, так и на вытянутых ногах.

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

DEVELOPPE [девелоппе] – 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 [фрог-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.

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 [джек-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 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.