**Приложение к образовательной программе**

**основного общего образования**

Управление образования Администрации города Иванова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 44

**Дополнительная**

**общеобразовательная общеразвивающая программа**

**по учебному предмету «Джазовый танец»**

**(в рамках реализации Плана внеурочной деятельности,**

**общекультурное направление)**

Срок реализации программы: 5 лет.

Возраст воспитанников: 11-16 лет.

Составитель:

преподаватель Школы искусств

Шеянова Ольга Сергеевна.

г. Иваново

2024 г.

**Структура программы**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

* 1. Пояснительная записка
  2. Цель и задачи программы
  3. Планируемые результаты
  4. Учебно-тематический план
  5. Содержание программы

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации учащихся

2.4. Оценочные средства

2.5. Методические материалы

2.6. Список литературы.

**Раздел 3. Приложения к программе**

3.1. Календарно-тематическое планирование

3.2. Контрольно-оценочные средства для определения уровня достижения предметных результатов

3.3. Технологии, используемые для определения уровня достижения планируемых результатов освоения программы

3.4. План методической работы

3.5. План работы с родителями

3.6. План воспитания и социализации обучающихся

3.7. Словарь терминов

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

# 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса **«Джазовый танец»** реализуется на отделении общего эстетического развития Школы искусств в рамках реализации Плана внеурочной деятельности гимназии № 44 на уровне основного общего образования.

Программа разработана:

в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р); Положением и Образовательной программой дополнительного образования детей в Школе искусств МБОУ гимназии №44; с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286; на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации учащихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020), а также на основе примерных (типовых) учебных планов и примерных (типовых) программ:

- Примерные учебные планы образовательных программ по видам искусств для детских школ искусств, рекомендованные Министерством культуры Российской Федерации (письмо Министерства культуры Российской Федерации от 23.06.2003 г. № 66-01-16/32);

- Примерные программы по учебным предметам в области искусств, разработанные Министерством культуры Российской Федерации, Российским научно- исследовательским институтом культурного и природного наследия имени Д.С. Лихачева и Институтом развития образования в сфере культуры и искусства (Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013г. № 191-01-39/06-ГИ);

с учётом:

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 г. № 191-01-39/06-ГИ «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств»,

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»,

- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ»;

- Письма Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 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», а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства.

Уровень данной дополнительной общеобразовательной программы – общеразвивающая; вид – модифицированная. Направленность данной образовательной программы – художественная. Форма обучения – очная.

В реализации программы задействованы учащиеся гимназии в возрасте 11-16 лет (5-9 классы).

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 5 лет.

Максимальная учебная нагрузка по предмету «Джазовый танец» составляет 2 часа в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие (урок). Рекомендуемая продолжительность учебного занятия – 40-45 минут (один раз в неделю по два урока). Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 36 недель (72 часа). Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения составляет 340 часов.

Уровень освоения программы: базовый.

Хореографическое искусство – одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Джазовый танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, не похожий не на классический балет, не на бальные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом энергетикой.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальные танцы), мы можем выделить кодифицированный набор движений, па, которые свойственны только этой системе танца. Когда же речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений и лексического модуля заменяется рассуждениями о современности темы произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Джазовый танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России джазовый танец появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются. Развиваясь в течение последних 30 лет, эта техника танца сформировала свою лексику, форму урока, методику преподавания.

Особенность лексики, то есть движенческого словаря джазового танца состоит в том, что в единое целое органически соединяются движения, характерные для, так называемых, танцевальных систем – антагонистов, какими на первый взгляд являются джазовый танец и классический балет. Однако, именно эта «всеядность» позволяет создать свой богатейший, выразительный язык движений, характерный именно для джазового танца.

Художественная особенность современного танца – совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Современный танец – это, прежде всего, воплощение эмоций танцора, это танец ощущений.

Джазовый танец, пройдя путь от бытового, фольклорного танца, через сценический, театральный, постепенно становился особым видом танцевального искусства.

Учитывая особенности и специфику данного танцевального направления можно отследить трудности, возникающие при обучении.

На этапе, когда получено начальное образование по классическому танцу, при этом уже сформировано мировоззрение на форму движения, при обучении джазовому танцу, учащиеся испытывают, как правило, психологический дискомфорт, что проявляется в общей зажатости и невозможности освобождения от приобретенных стереотипов. Однако нельзя забывать, что современный танец в основе своей создан на классической школе, поэтому изучение классического танца как источника высокой исполнительской культуры, является задачей первостепенной важности. В связи с этим, очень важно на начальном этапе ввести параллельное изучение классического и современного танца. Данная программа носит экспериментальный характер и нацелена охватить полный объем хореографических дисциплин, позволяющих повысить уровень исполнительского мастерства. Кроме того, приобретенные знания и навыки учащиеся с успехом могут использовать в дальнейшем при обучении в Высших специальных заведениях.

Программа курса «Джазовый танец» вызывает активный интерес у детей и родителей, а само содержание программы направлено на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Курс «Джазовый танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания предмета «Джазовый танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа «Джазовый танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. 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.

Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Данная программа ориентирована на работу с детьми и подростками, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

**1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Цель:*** освоение особенностей происхождения джазового танца техники и манеры исполнения; воспитание музыкальности, культуры и поведения в обществе; развитие общего эмоционального фона учащихся, расширение танцевального кругозора обучающихся.

***Задачи:***

*1. Образовательные:*

- Расширить кругозор детей в области истории балета;

- Познакомить с особенностями народной культуры в области танца, костюма, духовно нравственных ценностей;

- Познакомить с различными стилями исполнения современного танца;

- Сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства;

- Сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности.

*2. Воспитательные:*

- Воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;

- Воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;

- Сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

*3. Развивающие:*

- Развить у детей мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;

- Развить музыкально-ритмические способности детей, творческое мышление, воображение, фантазию;

- Развить внимание, память, пространственное мышление;

- Развить творческие и организаторские способности.

***Целевые ориентиры:***

- для детей – участников с художественной и психомоторной одаренностью – подготовка к профессиональной деятельности в сфере танцевального искусства, содействие в интериоризации ценностей профессии хореографа, помощь в профессиональном самоопределении;

- для детей – участников, не выбравших танцевальное искусство как сферу профессиональной деятельности – помощь в досуговом самоопределении, содействие в присвоении ценностей самодеятельного танцевальной культуры, подготовка к самовыражению в танцевальном самодеятельном творчестве, освоение способа двигательной активности, используемой личностью для систематической физической нагрузки;

- для всех обучающихся – формирование элементов общей культуры личности (культуры танцевального движения, эрудиции в сфере танцевального искусства), поддержка общего уровня двигательной активности.

**1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Первый год обучения:***

*Личностные*:

- работать в коллективе, осознавая себя его частью.

- проявлять интерес к возможностям собственного тела;

- проявлять стремление к получению новых знаний в данной области;

- понимать ценности здорового образа жизни.

*Метапредметные*:

- чётко реагировать на замечания педагога;

- чётко исполнять основные движения, упражнения, танцевальные комбинации и танцы;

- вдумчиво относиться к замечаниям педагога;

- правильно исполнять движения экзерсисов (как партерного, так и на середине) современного танца;

- правильно дышать и распределять силы;

*Предметные:*

- начальная терминология джазового танца;

- методика исполнения основных движений;

- правила поведения на занятии;

- правила гигиены тела и тренировочной одежды;

- понимать и «слушать» свое тело во время исполнения движений в технике джазового танца;

- взаимосвязь дыхания и движения.

***Второй год обучения***

*Личностные*:

- уметь сопереживать и ценить партнеров; - проявлять интерес и уважение к творчеству другого человека;

- критично оценивать собственный труд;

- стремиться соответствовать нормам и правилам взаимодействия в группе.

*Метапредметные:*

- правильно исполнять основные движения джазового экзерсиса;

- уметь самостоятельно подбирать музыкальный материал и импровизировать, сравнивать, анализировать;

- координировать свои движения;

- исполнять танцевальные композиции на середине зала (современный танец);

- чувствовать ось своего тела;

- правильно ощущать положение корпуса на середине; исполнять танцевальные комбинации.

*Предметные*:

- начальная терминология современного танца;

- различные виды современного танца и их отличительные черты;

- названия и перевод всех исполняемых движений;

- основные элементы классического джаза.

- основные элементы акробатики.

***Третий год обучения***

*Личностные*:

- уметь работать в коллективе, понимать окружающих и доверять им;

- критически относиться к своей работе и с уважением относиться к результатам работы своих товарищей;

- быть уверенным в ценностях здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

- правильно исполнять заданные движения и комбинации;

- самостоятельно придумывать небольшие учебные комбинации;

- исполнять хореографические композиции на сцене.

- импровизировать в группе;

*Предметные:*

- жизнь и творчество известных исполнителей современного танца;

- история зарождения современной танцевальной культуры;

- названия всех исполняемых элементов и движений;

- методика исполнения элементов и движений экзерсиса у станка;

- правила поведения на занятиях и на сцене;

- основы импровизации.

***Четвертый год обучения***

*Личностные:*

- уметь анализировать свои успехи и неудачи;

- испытывать чувство ответственности перед коллективом;

- видеть перспективы своего развития.

*Метапредметные*:

- отличать музыку современных авторов от произведений композиторов классиков;

- хорошо координировать;

- правильно исполнять проученные движения и композиции;

- устойчивость и правильная форма при исполнении вращений.

*Предметные:*

- современная танцевальная жизнь города и профессиональные танцевальные труппы;

- понимание характера и особенностей классического и традиционного джазового танца;

- понимание эффективности работы при качественном разогреве мышц и связок перед исполнением экзерсиса.

***Пятый год обучения***

*Личностные*:

- иметь ценностное отношение к себе и к окружающим;

- видеть перспективы собственного развития и совершенствования.

- осознавать необходимость постоянной работы над собой для достижения более высоких результатов.

-развивать художественный вкус, потребности и интересы, имеющие общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

*Метапредметные:*

- хорошо ориентироваться в музыкальном материале (темп, размер, характер);

- самостоятельно проводить разогрев перед уроком;

- придумывать и исполнять развернутые танцевальные комбинации и номера.

- анализировать увиденные танцевальные выступления и определять их жанр;

- свободное исполнение и координация движений в технике «афро-джаз»;

*Предметные*:

- история зарождения современной танцевальной культуры;

- названия всех исполняемых элементов и движений;

- методика исполняемых элементов и движений.

- многообразие видов современного танца;

- основные части построения композиции;

- техника афро-джаза по Е. Шевцову.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

По окончании обучения джазовому танцу по данной программе, учащиеся должны:

знать:

* специальную терминологию джазового танца в рамках предложенной программы,
* принципы освоения танцевального движения,
* особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
* основные элементы и движения джазового танца.

уметь:

* двигаться в технике джазового танца,
* исполнять основные элементы и движения джаз-танца,
* ориентироваться на сценической площадке,
* работать самостоятельно и в коллективе.

У учащихся сформированы:

* хорошая хореографическая форма,
* развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
* навыки сценических выступлений,
* готовность дальнейшему саморазвитию,
* чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов, художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.
  1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Название темы* | *Общее кол-во часов* | *Теория* | *Прак-тика* | *Формы аттестации/контроля* |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  |  |
| 2 | Стартовая диагностика | 2 | 1 | 1 | Практ.раб. |
| 3 | Упражнения в партере | 30 | 8 | 22 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы; Промежуточный контроль: контрольное исполнение. |
| 4 | Повторный инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Упражнения на середине зала | 24 | 6 | 18 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 6 | Кросс | 10 | 3 | 7 | Контрольное исполнение. |
|  | Итого | 72 | 22 | 50 |  |

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Название темы* | *Общее количество часов* | *Теория* | *Прак-тика* | *Формы аттестации/контроля* |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 2 | 1 | 1 |  |
| 2 | Входной контроль. | 2 | 1 | 1 | Практ.раб. |
| 3 | Упражнения в партере. | 28 | 6 | 22 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы; Промежуточный контроль: контрольное исполнение. |
| 4 | Повторный инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Упражнения на середине зала. | 25 | 6 | 19 | Текущий контроль: выступления, показы. |
| 6 | Кросс. | 10 | 3 | 7 | Контрольное исполнение. |
|  | Итого | 72 | 20 | 52 |  |

**3-ий год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Название темы* | *Общее количество часов* | *Теория* | *Прак-тика* | *Формы аттестации/контроля* |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 2 | 1 | 1 |  |
| 2 | Входной контроль. | 2 | 1 | 1 | Практ.раб. |
| 3 | Упражнения у станка. | 28 | 6 | 22 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы; Промежуточный контроль: контрольное исполнение. |
| 4 | Повторный инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Упражнения на середине зала. | 20 | 4 | 16 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 6 | Кросс. | 8 | 2 | 6 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 7 | Импровизация. | 7 | 1 | 6 | Итоговый контроль: контрольное исполнение. |
|  | Итого | 68 | 16 | 52 |  |

**4-ый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Название темы* | *Общее количество часов* | *Теория* | *Прак-тика* | *Формы аттестации/контроля* |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 2 | 1 | 2 |  |
| 2 | Входной контроль. | 2 | 1 | 1 | Практ.раб. |
| 3 | Упражнения у станка. | 20 | 4 | 16 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы; Промежуточный контроль: контрольное исполнение. |
| 4 | Повторный инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  |  |
| 5 | Упражнения на середине зала. | 16 | 4 | 12 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 6 | Вращения. | 10 | 2 | 8 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 7 | Кросс. | 10 | 2 | 8 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 8 | Импровизация. | 7 | 1 | 6 | Контрольное исполнение. |
|  | Итого | 68 | 16 | 52 |  |

**5-ый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Название темы* | *Общее количество часов* | *Теория* | *Прак-тика* | *Формы аттестации/контроля* |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Входной контроль. | 2 | 1 | 1 | Практ.раб. |
| 3 | Изоляция. | 4 | 1 | 3 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 4 | Упражнения для позвоночника. | 12 | 4 | 8 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы; Промежуточный контроль: контрольное исполнение. |
| 5 | Повторный инструктаж по ТБ. | 1 | 1 |  |  |
| 6 | Упражнения на середине зала. | 16 | 3 | 13 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 7 | Вращения. | 11 | 2 | 9 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 8 | Кросс. | 10 | 2 | 8 | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. |
| 9 | Импровизация. | 10 | 2 | 8 | Итоговый контроль: контрольное исполнение. |
|  | Итого | 72 | 20 | 52 |  |

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание курса «Джазовый танец» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Реализация программы «Джазовый танец», как и художественное образование в целом, предоставляют детям возможности для культурной и творческой деятельности, позволяют сделать более динамичной и плодотворной взаимосвязь образования, культуры и искусства.

Освоение предмета как духовного наследия человечества предполагает формирование опыта эмоционально-образного восприятия, начальное овладение различными видами танцевальной деятельности, приобретение знаний и умений, овладение универсальными учебными действиями, что становится фундаментом обучения на дальнейших ступенях общего образования, обеспечивает введение учащихся в мир современного искусства и понимание неразрывной связи танцевальных движений и жизни.

Внимание на занятиях акцентируется на личностном развитии, нравственно-эстетическом воспитании, формировании культуры мировосприятия школьников через эмпатию, идентификацию, эмоционально-эстетический отклик на танцевальные движения.

Уже на начальном этапе постижения танцевального искусства школьники понимают, что танец открывает перед ними возможности для познания чувств и мыслей человека, его духовно-нравственного становления, развивает способность сопереживать, встать на позицию другого человека, вести диалог, участвовать в обсуждении значимых для человека явлений жизни и искусства, продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Это способствует формированию интереса и мотивации к дальнейшему овладению различными видами танцевальной деятельности и организации своего культурно-познавательного доcуга.

Содержание программы по джазовому танцу включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии, – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность творчески подойти к формированию годовых требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;

б) изучение движения путем его повторения;

в) работа над движением в комбинации.

Учебное занятие (урок) включает в себя основные разделы: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, кросс, вращения, импровизация.

**Первый год обучения**

Рекомендуемый список изучаемых движений

**Задачи:**

1. Движения изолированных центров;
2. Взаимосвязь дыхания и движения;
3. Упражнения stretch-характера;
4. Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

**Упражнения в партере.**

1. Проработка на полу положений ног – flex, point.
2. Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
3. Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
4. Изолированная работа мышц в положении лежа.
5. Изолированная работа мышц в положении сидя.
6. Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
7. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
8. Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
9. Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
10. Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
11. Выходы на маленькие мостики.
12. Упражнения stretch-характера в положении лежа.
13. Упражнения stretch-характера в положении сидя.
14. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

**Упражнения на середине зала.**

1. Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.
2. Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-poz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.
3. Изолированная работа головы в положении стоя.
4. Изолированная работа плеч в положении стоя.
5. Изолированная работа рук в положении стоя.
6. Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.
7. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.
8. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.
9. Поза коллапса

**Кросс:**

1. Шаги:

- pas de bourre,

- pas chasse.

1. Прыжки:

- jump по I, II параллельным и out позициям,

- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,

- трамплинные прыжки.

**Второй год обучения**

Рекомендуемый список изучаемых движений

**Задачи:**

1. Развитие подвижности позвоночника (body roll).
2. Проучивание flat back вперед.
3. Квадрат и крест в разделе изоляция.
4. Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

**Упражнения в партере.**

1. Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
2. Contraction, release на четвереньках.
3. Body roll в положении круазе сидя.
4. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
5. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
6. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
7. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
8. Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
9. Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
10. Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

**Упражнения на середине зала.**

1. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).
2. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
3. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
4. Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
5. Проучивание flat back вперед из положения стоя**.**
6. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
7. Введение элементарных акробатических элементов:
   * выход на большой мостик из положения стоя;
   * стойка на лопатках «березка»;
   * кувырки вперед, назад;
   * перекаты.

**Кросс.**

1. Шаги:

- grand battements вперед на 90о,

-pas de bourre en tournent.

1. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

1. Шоссе.
2. Па-де-ша.

**Третий год обучения**

Рекомендуемый список изучаемых движений

**Задачи:**

1. Работа у станка.
2. Координация рук в изучении положения flat back.
3. Temps sauté.

**Упражнения у станка.**

1. Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.
2. Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.
3. Batman tendus вперед, в сторону, назад.
4. Batman tendus с разворотом на 180 градусов.
5. Batman tendus с фуэте.
6. Batman tendus jete по всем направлениям.
7. Batman tendus jete в комбинациях c plie, с releve.
8. Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.
9. Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé.

**Упражнение на середине зала.**

1. Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.
2. Паховые и боковые растяжки.
3. Flat back в сторону.
4. Flat back вперед в сочетании с работой рук.
5. Flat back на прямых ногах, на plie.
6. Подготовка к пируэтам.

**Кросс.**

1. Проучивание шага flat step в чистом виде.
2. Flat step в plie.
3. Temps sauté.
4. Temps sauté по точкам.
5. Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.
6. - grand battements во всех направлениях на 90о,
   * pas de bourre с preparation к пируэтам.
7. Прыжки:

- jump: во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога открывается в сторону на 45о,

- leap с трамплинным зависанием в воздухе.

*Импровизация как раздел урока в джаз-танце.*

*Задачи: Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии.*

*Составление танцевальных этюдов учащимися на основе изученных движений.*

**Четвертый год обучения**

Рекомендуемый список изучаемых движений

**Задачи:**

1. Соединение движений одного центра с шагами.
2. Трехшаговые повороты.
3. Пируэты.
4. Овладение системой растяжки stretch.
5. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.
6. Вращения, кросс.

**Упражнения у станка.**

1. Grand batman jete по всем направлениям через developpes.
2. Арабески.
3. 1 port de bras.
4. 2 port de bras.
5. 3 port de bras. Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.
6. Demi и grand plie в сочетании с releve.
7. Plie: в координации с arch, сontraction/release, спиралями в корпусе.
8. Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
9. Batman tendus с использованием brash.
10. Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.
11. Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.
12. Batman tendus jete с использованием brash.
13. Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.
14. Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.
15. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.
16. Grand batman jete c подъем пятки опорной ноги во время броска.

**Упражнение на середине зала.**

1. Разминочная часть урока (партер).
2. Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.
3. Упражнения свингового характера.
4. Упражнения для расслабления позвоночника.
5. Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.
6. Twist торса.
7. Скручивание в 6 позицию.
8. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.
9. Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.
10. Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.
11. Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
12. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.
13. Трехшаговый поворот по прямой.
14. Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.
15. Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.
16. Flat step в сочетании с работой плеч.
17. Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.
18. Grand batman с двумя шагами по диагонали.
19. Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L.
20. Flat back назад.
21. Проработка deep body bend, side stretch.
22. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.
23. Овладение системой растяжки stretch.
24. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.

**Вращения.**

1. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции.
2. Штопорные вращения.
3. Пируэты.
4. Шене по диагонали.

**Кросс.**

1. Сиссон ферме по всем направлениям.
2. Сиссон уверт по всем направлениям.

*Этюды с использованием всех проученных движений в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса.*

**Пятый год обучения**

Рекомендуемый список изучаемых движений

**Задачи:**

1. Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).
2. Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).
3. Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.
4. Stretch batman relevelent лежа.
5. Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.
6. Овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову.
7. Скольжение.
8. Овладение диксилендом и свингом.

**Изоляция:**Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

**Упражнения для позвоночника.**

1. Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.
2. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.
3. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.
4. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

**Упражнение на середине зала.**

1. Знакомство с техникой афро-джаза по Е. Шевцову.
2. Проучивание основных шагов (простого и тройного).
3. Скольжение.
4. Наработка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.
5. Пульсация торса.
6. Выталкивающие и вращательные движения бедер.
7. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
8. Раскручивание корпуса.
9. Круговые и вертикальные смещения плеч.
10. Работа рук («круты», хлопки, вращения).
11. Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.
12. Появление диксиленда и свинга.
13. Использование музыки для свободной импровизации учащихся.
14. Сочинение комбинаций для экзаменационного показа.

**Вращения.**

1. Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.
2. Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.
3. Пируэт в позах (efacce, croisee).

**Кросс.**

1. Шаги с координацией трех, четырех и более центров.
2. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
3. Па эшапе с поворотом.
4. Па шассе как подготовка к большим прыжкам.
5. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.
6. Вращения по кругу.

*Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.*

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Школа искусств, реализующая дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области искусств работает по утверждённому приказом директора МБОУ гимназии № 44 календарному учебному графику:

1. Недельный режим учебных занятий: шестидневный.

2. Продолжительность учебного года: 36 учебных недель.

Начало учебного года – 02.09.2024 г., окончание учебного года: 31.05.2025 г.

3. Начало работы гимназии – 8.00, окончание – 20.00. Выходной день – воскресенье.

4. Продолжительность урока (учебного занятия): 40 минут.

5. Продолжительность каникулярных периодов:

- осенние каникулы: 28.10.2024 - 05.11.2024 (9 дней);

- зимние каникулы: 31.12.2024 - 08.01.2025 (9 дней);

- весенние каникулы: 24.03.2025 - 30.03.2025,

2, 3, 10.05.2025 (10 дней);

- летние каникулы: 01.06.2025 - 31.08.2025.

6. Промежуточная (годовая) аттестация учащихся гимназии проводится:

- в переводных классах Школы искусств: с 21.04.2025 г. по 23.05.2025 г. без прекращения образовательной деятельности.

Развёрнутое календарно-тематическое планирование, включающее: даты проведения учебных занятий, их тип и организационную форму, количество часов, отведённых на каждую конкретную тему, контроль результатов освоения программы, является составной частью данной программы (прилагается).

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации данной программы необходимы определенные материально-технические **условия**, а именно:

* учебный кабинет (зал) с зеркалами для проведения групповых занятий и репетиций;
* раздевалки для девочек и мальчиков;
* репетиционная одежда, концертные костюмы;
* музыкальная и световая аппаратура (в т.ч. музыкальный центр);
* аудиокассеты, CD диски, флэш-накопитель;
* компьютер и другая орг. техника (принтер, ксерокс и т.д.);
* подсобное помещение для хранения костюмов и реквизита, которые приобретаются по мере необходимости.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Порядок, формы, методы, средства проведения итоговой (выпускной) аттестации учащихся Школы искусств, а также текущего контроля знаний, промежуточной аттестации определяются Положением о Школе искусств и Положениями «О системе оценивания достижения планируемых результатов освоения образовательных программ в МБОУ гимназии № 44» и «О формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся в МБОУ гимназии № 44».

Для оценки достижений планируемых результатов используется технология критериального оценивания (формирующее и констатирующее).

Данная система оценивания позволяет основываться на принципах вариативности для различных возрастных категорий учащихся, направленных на индивидуальную траекторию развития личности, обеспечивать сохранность контингента обучающихся и формирование устойчивого интереса к искусству. Возможность использования недифференцированной системы оценивания (стартовая диагностика и входной контроль) является безусловным плюсом в работе с детьми с неустойчивой психикой, которые плохо могут владеть своим эмоциональным состоянием на сцене в ожидании оценок.

Для оценки достижений планируемых результатов педагог контролирует, наблюдает, исследует практическое выполнение учащимися заданий, в т.ч. на учебном занятии, где преподаватель проверяет, насколько успешно ученик самостоятельно справляется с разбором, работой над деталями, техническими сложностями, заучиванием наизусть текста и т.д.

В качестве средств текущего контроля могут быть использованы: зачёты, устные опросы, тестирование, технические зачёты, контрольные просмотры, концертные выступления и др.

Для отслеживания результативности реализации программы используются:

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогический мониторинг** | **Мониторинг образовательной деятельности учащихся** |
| Контрольные занятия | Самооценка обучающегося |
| Диагностика личностного роста и продвижения | Ведение творческого дневника обучающегося  (портфолио достижений) |
| Анкетирование | Оформление фотоотчетов |
| Педагогические отзывы |  |

**Виды контроля:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Формы контроля** |
| **Входной контроль** | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их творческих способностей | Беседа, опрос, исполнение, тестирование, анкетирование |
| **Текущий контроль (формирующее оценивание)** | | |
| В течение всего учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная (практическая) работа, игра, репетиция и другие |
| **Констатирующее оценивание** | | |
| По окончании изучения темы, раздела, завершения этапа работы над произведением. В конце месяца, четверти | Определение уровня усвоения обучающимися учебного материала по конкретной теме, разделу программы. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Зачёт, открытое учебное занятие, показ, выступление, исполнение, тест и другие |
| **Промежуточная аттестация** | | |
| В конце полугодия, учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения. | Зачёт, конкурс, фестиваль, праздник, творческая работа, контрольное занятие, открытое занятие и другие |
| **Итоговая аттестация** | | |
| В конце курса обучения | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное обучение). | Зачёт, выступление, исполнение. |

***Способы и формы выявления результатов:*** беседа, опрос, наблюдение, репетиции, праздничные мероприятия, фестивали, концерты, зачеты, конкурсы, открытые и итоговые занятия, диагностика, анализ мероприятий, диагностические игры, анализ приобретенных навыков общения, самооценка обучающихся, взаимная аттестация, взаимное обучение детей и др.

***Способы и формы фиксации результатов:*** грамоты, дипломы, готовые работы, анкеты, тестирование, протоколы диагностики, протоколы выступлений, аудиозапись, видеозапись, фотографии, отзывы (детей и родителей), статьи в прессе, аналитические справки, портфолио.

***Способы и формы предъявления результатов:*** конкурсы, фестивали, концерты, праздники, демонстрация (показ) концертных номеров, контрольные работы, зачеты, отчеты, переводные, итоговые занятия, тесты, защита творческих работ и др.

Объектами контроля являются:

- знания, умения, навыки учащихся осваивающих программу;

- уровень и качество подготовленных номеров, мероприятий и т.д.;

- мастерство, культура и техника исполнения творческих работ;

- степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

В Школе искусств гимназии № 44 на отделении общего эстетического развития при реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы аттестация учащихся осуществляется качественно без фиксации их достижений в классных журналах в виде отметок.

**2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

С учётом наблюдений и проведённых исследований (в конце 1-го полугодия и в конце 2-го полугодия) педагогом, заполняется мониторинг определения уровня освоения учащимися данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, а также мониторинг определения уровня личностного развития учащегося, который формируется в конце учебного года. Данные мониторинги представлены в приложении к программе.

Также для определения уровня достижения учащимися планируемых результатов используются:

- Методика М.И. Рожкова для изучения социализированности личности учащегося,

- Методика Н.П. Капустина «Уровень воспитанности учащихся»;

- Методика определения коммуникативной толерантности (В. Бойко);

- Тест дивергентного мышления Вильямса;

- Методика определения хореографических способностей Э.П. Костиной и др.

**2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Образовательная деятельность при реализации данной программы, как и Школы искусств в целом, осуществляется в соответствии со следующими **принципами**:

1. Принцип добровольности.

2. Принцип доступности.

3. Принцип природосообразности.

4. Принцип культуросообразности.

5. Принцип постепенности, последовательности в овладении материалом, от простого к сложному, соразмерности нагрузки, уровню и состоянию здоровья обучающихся.

6. Принцип диалогичности.

7. Принцип патриотической направленности.

8. Принцип проектности.

9. Принцип диалога культур.

10.Принцип поддержки самоопределения воспитанника.

При реализации данной образовательной программы используются такие **технологии** как:

* личностно-ориентированное обучение,
* технология творческого саморазвития,
* игровые технологии (в младших классах),
* технология сотрудничества,
* технология проектной деятельности,
* здоровьесберегающие технологии,
* социализации личности.

Данные технологии дают возможность образовательной программе быть адаптированной к разнообразию интересов и запросов детей и родителей (законных представителей), быть открытой и гибкой для коррекции на всех этапах и уровнях ее реализации.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы** **обучения:**

* словесный (объяснение, беседа, рассказ, разбор);
* наглядно-слуховой (показ, наблюдение, демонстрация приёмов);
* практический (упражнения воспроизводящие и творческие);
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* репродуктивный (неоднократное воспроизведение полученных ЗУН);
* эвристический (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
* эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

В своей деятельности (проектировании, конструировании учебных занятий) преподаватели используют следующие **типы учебных занятий**:

* организационное занятие,
* повторения,
* изучения нового материала,
* закрепления,
* контроля,
* коррекции.

Наиболее распространёнными **организационными формами** учебного занятия являются: контрольный урок, контрольная работа, исполнение, творческий просмотр, репетиция, творческий показ, зачёт (технический зачёт), академический концерт, отчетный концерт и др.

**Особенности осуществления образовательной деятельности**

**при реализации программы.**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения и формами работы являются:

*Основные формы работы.*

1. Теоретическая работа. Наряду с практическими знаниями с первого года обучения даются и теоретические знания о истории развития современных направлений танца, о основных техниках джазового танца.

2. Практическая работа. Занятия строятся с учетом целей и задач данного курса и с учетом возрастных особенностей детей каждого класса.

3. Концертная деятельность. Формой промежуточной аттестации является - академические концерты, контрольные уроки, открытые уроки, концертные выступления.

*Методы обучения.*

А) При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждения, стимулирования, создание ситуации успеха для каждого ребенка.

Б) Основой для совершенствования движений и воспитанию у детей необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения танцевальных занятий играет большую роль.

В) Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Г) Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает учащимся выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Особенности образовательного процесса по этапам обучения

***Первый год обучения*** имеет определяющее значение в процессе обучения джазовому танцу, поскольку именно на первом году обучения закладывается та основа, которая является базой для всей последующей учебно-воспитательной и образовательной деятельности. Это касается как учебных навыков, так и формирования интереса детей к занятиям, их мотивации. Для педагога крайне важно увлечь учащихся, создать в классе особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также создать условия для творческой активности каждого учащегося.

При построении занятия преподавателю следует учитывать степень психофизического развития детей, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки группы в целом. Задача каждого занятия (урока) должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося дают огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся первого года обучения, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию.

**Основная задача преподавателя на данном этапе (первый год):**

* научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции джазового танца;
* научить детей понимать и «слушать» свое тело во время исполнения движений в технике джазового танца, научить правильно дышать и распределять силы;
* формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни.

На ***втором году*** обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного на 1-ом году материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения исполняются в сочетании с позициями рук. Вводятся новые элементы, усложняется координация.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (второй год):**

* научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения джазового танца;
* обучение основным элементам классического джаза,
* развить у учащихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве.
* Обучение основным элементом акробатики, укрепление мышц.

На ***третьем году*** обучения дети должны с уверенностью учить и исполнять комбинации у станка и на середине зала, понимать основные техники исполнения и сочинять новые комбинации на базе ранее изученных элементов. Следует на протяжении всего года уделять внимание техническим ошибкам в исполнении и дальнейшему творческому развитию. На третьем году обучения вводится новое понятие, такое как «Импровизация». Дети должны с интересом и творчески подходить к поставленным задачам и чувствовать себя комфортно.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (третий год):**

* целенаправленное обучение детей грамотному исполнению движений джазового танца, ритмически точному и четкому, с фиксацией; дальнейшее развитие координации и артистизма.
* Научить выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
* направить решение локальных учебных задач на развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности;
* развитие творческих способностей в разделе «импровизация»

На ***четвертом году*** обучения усложняется координация рук в сочетании с различными движениями, смена позиций рук происходит не только между движениями, но и во время движения. Упражнения объединяются в комбинации, ускоряется общий темп исполнения движений и усложняется ритмический рисунок. Продолжается работа над развитием силы и выносливости, а также работа над чистотой исполнения движений при более быстром темпе урока. Следует уделить внимание выработке устойчивости и правильности формы при выполнении вращений.

Важно рекомендовать ученикам разогревать мышцы и связки ног до начала урока, это дает возможность вести работу более эффективно. Движения должны так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (четвертый год):**

* уделить наибольшее внимание развитию координации учащихся, а также развитию творческих навыков, навыков музыкальности и танцевальности учащихся.
* уделить внимание выработке устойчивости и правильности формы при выполнении вращений.
* Научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.
* развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.

***Пятый год*** завершает обучение основам джазового танца и суммирует приобретенные учащимися за несколько лет знания и навыки. Дети владеют и используют различные техники исполнения, легко выполняют задачи поставленные педагогом на ипровизации. Вводится новая, но более сложная техника «афро-джаз», способная раскрытию и раскрепощению детей, направленная на развитие танцевальности.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения (пятый год):**

* научить свободному исполнению комбинаций и движений в технике «афро-джаз»;
* уделить внимание творческому развитию;
* приобщение учащихся к искусству современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

**2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. –

М.: Искусство, 1989

1. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
2. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
3. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.-2003.-№11. - С. 49-52
4. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб,

Амфора, 2000

1. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
4. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998

12. **Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004**

13. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2004

***ПРИЛОЖЕНИЯ***

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата занятия** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Тип и организационная форма занятия** | **Формы контроля** | **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия** | **Изучаемые понятия** | **Повторение пройденного** |
|  | Инструктаж по ТБ.Повторение.  Входной контроль. | 2 | *Т. ур* **–** *изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур* **–** *лекция, практикум.* | Стартовая диагностика. |  |  |  | Упражнения в партере. Упражнения на середине зала. Кросс. Шаги. Прыжки. |
|  | **Упражнения в партере.**  Проучивание battement tendus jete вперед,назад, в сторону.  Самостоятельное исполнение. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Объяснять правила исполнения. | Упражнения в партере.  Проучивание battement tendus jete вперед,назад, в сторону, с сокращенной стопой, в положении лежа. |  |
|  | Contraction, release на четвереньках. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать гибкость, мягкость. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения в партере. Contraction, release на четвереньках. | Упражнения в партере.  Проучивание battement tendus jete вперед с сокращенной стопой, в положении лежа. |
|  | Body roll в положении круазе сидя.  Самостоятельное исполнение. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать гибкость, мягкость. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения в партере.  Body roll в положении круазе сидя. | Упражнения в партере. Contraction, release на четвереньках. |
|  | Упражнения stretch-характера. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать гибкость, мягкость. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения в партере. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону. | Упражнения в партере.  Body roll в положении круазе сидя. |
|  | Растяжки из положения сидя. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать гибкость, мягкость. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения в партере. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц. | Упражнения в партере. Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону. |
|  | Упражнения stretch-характера из положения frog-position.  Самостоятельное исполнение. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать гибкость, мягкость. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения в партере. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. | Упражнения в партере. Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц. |
|  | Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать гибкость, мягкость. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения в партере. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). | Упражнения в партере. Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. |
|  | Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.  Самостоятельное исполнение. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать на резкость и четкое исполнение. Объясн. правила исполн-я, тренировать самостоятель-но. | Упражнения в партере. Grand batman вперед, из положения, лежа на спине. | Упражнения в партере. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). |
|  | Grand battement в сторону из положения, лежа на боку. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать на резкость и четкое исполнение. Объясн. правила исполн-я, тренировать самостоятель-но. | Упражнения в партере. Grand battement в сторону из положения, лежа на боку. | Упражнения в партере. Grand battement вперед, из положения, лежа на спине. |
|  | Grand battement в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках. Самостоятельное исполнение.  Повторение, подготовка к полугодовому зачету. | 4 | Т. ур – *проверка, коррекция и оценка знаний,*  Ф. ур*– практикум.* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы; Промежуточный контроль: контрольное исполнение. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы, составить комб-цию. Отработать на резкость и четкое исполнение. Объясн. правила исполн-я, тренировать самостоятель-но. | Упражнения в партере. Grand battement в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках. | Упражнения в партере. Grand battement в сторону из положения, лежа на боку. |
|  | Полугодовой зачет. Коррекция. | 2 | Т. ур – *проверка, коррекция и оценка знаний,*  Ф. ур*– зачет.* | Промежуточный контроль: контрольное исполнение. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать эластичность суставов и связок, силу мышц ног, рук и корпуса, легкость, координацию, технику исполнения. | Упражнения в партере. | Упражнения в партере. |
|  | Повторный инструктаж по ТБ. **Упражнения на середине зала.**  Техника изоляции – координация двух центров. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать эластичность суставов и связок, силу мышц ног, рук и корпуса, легкость, координацию, технику исполнения. Составить комб-цию. | Упражнения на середине зала.  Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция). | Упражнения в партере. Grand battement в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках. |
|  | Вводим новое понятие – крест и квадрат. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы. Отработать координацию и точность исполнения. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения на середине зала.  В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.  В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат. | Упражнения на середине зала.  Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция). |
|  | Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.  Самостоятельное исполнение. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы. Отработать координацию и точность исполнения. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения на середине зала. Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. | Упражнения на середине зала.  В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.  В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат. |
|  | flat back вперед из положения стоя. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы. Отработать координацию и точность исполнения. Объясн.. правила исполн-я. | Упражнения на середине зала. Проучивание flat back вперед из положения стоя. | Упражнения на середине зала. Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. |
|  | Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.Самостоят-ное исполнение. | 2 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Определить работающие мышцы. Отработать координацию и точность исполнения. Объясн. правила исполн-я. | Упражнения на середине зала. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя. | Упражнения на середине зала. Проучивание flat back вперед из положения стоя. |
|  | Акробатика. Выход на большой мостик из положения стоя;  стойка на лопатках «березка»;  кувырки вперед, назад;  перекаты.  Самостоятель-ное исполнение. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать эластичность суставов и связок, силу мышц ног, рук и корпуса, легкость, координацию, технику исполнения. | Упражнения на середине зала. Введение элементарных акробатических элементов:  выход на большой мостик из положения стоя;  стойка на лопатках «березка»;  кувырки вперед, назад;  перекаты. | Упражнения на середине зала. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя. |
|  | Кросс. Шаги:  - grand battements вперед на 90о,  -pas de bourre en tournent.  Самостоятельное исполнение. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать энергичность, подвижность, легкость, координацию, технику исполнения. | Кросс. Шаги:  - grand battements вперед на 90о,  -pas de bourre en tournent. | Упражнения на середине зала. Введение элементарных акробатических элементов:  выход на большой мостик из положения стоя;  стойка на лопатках «березка»;  кувырки вперед, назад;  перекаты. |
|  | Кросс. Прыжки:  - jump: во время взлета arch торса,  - hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать энергичность, подвижность, легкость, координацию, технику исполнения. | Кросс. Прыжки:  - jump: во время взлета arch торса,  - hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль. | Кросс. Шаги:  - grand battements вперед на 90о,  -pas de bourre en tournent. |
|  | Кросс. Шоссе. Па-де-ша.  Самостоятельное исполнение. | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать энергичность, подвижность, легкость, координацию, технику исполнения. | Кросс. Шоссе. Па-де-ша. | Кросс. Прыжки:  - jump: во время взлета arch торса,  - hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль. |
|  | Импровизация. Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии*.* | 4 | *Т. ур- изучение и первичное закрепление,*  *Ф. ур**–практикум* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы. | Знать правила,  уметь исполнять | Составить комбинацию на основе изученного материала. | Импровизация как раздел урока в джаз-танце.  Задачи: Животные – их образы в природе, изображение средствами хореографии. | Кросс. Шоссе. Па-де-ша. |
|  | Повторение. Подготовка к Итоговому контрольному исполнению. . | 2 | Т. ур – *проверка, коррекция и оценка знаний,*  Ф. ур*– практикум.* | Текущий контроль: выступления, конкурсные показы; Итоговый контроль: контрольное исполнение. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать эластичность суставов и связок, силу мышц ног, рук и корпуса, легкость, координацию, технику исполнения. | Повторение пройденного материала. Упражнения в партере. Упражнения на середине зала. Кросс. Шаги. Прыжки. Импровизация. | Упражнения в партере. Упражнения на середине зала. Кросс. Шаги. Прыжки. Импровизация. |
|  | Итоговое контрольное исполнение. Работа над ошибками. | 2 | Т. ур – *проверка, коррекция и оценка знаний,*  Ф. ур*– зачет.* | Итоговый контроль: контрольное исполнение. | Знать правила, порядок исполнения комбинации;  уметь исполнять | Тренировать эластичность суставов и связок, силу мышц ног,ук и корпуса, легкость, координацию, технику исполнения. | Упражнения в партере. Упражнения на середине зала. Кросс. Шаги. Прыжки. Импровизация. | Упражнения в партере. Упражнения на середине зала. Кросс. Шаги. Прыжки. Импровизация. |

**Технология определения уровня** **освоения учащимися**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**в области хореографического искусства**

1. **Теоретическая подготовка учащегося:**
   1. ***Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы:***

а) максимальный уровень: освоен практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период – 3 балла;

б) средний уровень: объем освоенных знаний составляет более ½ **-** 2 балла;

в) минимальный уровень: владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных учебно-тематическим планом программы **–** 1 балл.

* 1. ***Владение специальной терминологией:***

а) максимальный уровень: специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием – 3 балла;

б) средний уровень: сочетает специальную терминологию с бытовой – 2 балла;

в) миним. уровень: учащийся, как правило, избегает употреблять спец. термины – 1 балл.

1. **Практическая подготовка учащегося:**
   1. ***Практические умения и навыки, предусмотренные учебно-тематическим планом программы:***

а) максимальный уровень: учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой – 3 балла;

б) средний уровень: объем усвоенных умений и навыков составляет ½ **-** 2 балла;

в) миним. уровень: учащийся овладел менее чем ½ предусмотренных ЗУН – 1 балл.

* 1. ***Творческие навыки:***

а) максимальный уровень: выполняет практические задания с элементами творчества – 3 балла;

б) средний уровень: выполняет практич. задания на основе образца, помощи педагога – 2 балла;

в) минимальный уровень: ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания – 1 балл.

1. **Общеучебные умения и навыки учащегося:**
   1. ***Учебно-интеллектуальные умения (информационная компетентность):***

а) максимальный уровень: работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений, пользуется электронными ресурсами (при необходимости) – 3 балла;

б) средний уровень: работает с литературой с помощью педагога или родителей – 2 балла;

в) минимальный уровень: испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога – 1 балл.

* 1. ***Учебно-коммуникативные умения (коммуникативная компетентность):***
     1. *Умение слушать и слышать педагога* (адекватность восприятия информации, идущей от педагога):

а) максимальный уровень – 3 балла;

б) средний уровень – 2 балла;

в) минимальный уровень – 1 балл.

* + 1. *Умение выступать перед аудиторией* (свобода владения и подачи учащимися подготовленной информации, самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств):

а) максимальный уровень – 3 балла;

б) средний уровень – 2 балла;

в) минимальный уровень – 1 балл.

* 1. ***Учебно-организационные умения и навыки:***
     1. *Эмоционально-интеллектуальная компетентность, эстетическая компетентность:*

а) максимальный уровень: увлечён выбранной деятельностью, осознанно и добросовестно занимается – 3 балла;

б) средний уровень: интерес избирательный – 2 балла;

в) минимальный уровень: обучается формально, без видимого желания – 1 балл.

* + 1. *Компетентность самоорганизации:*

а) максимальный уровень: умеет самостоятельно организовать деятельность, ответственно подойти к выполнению работы, провести самоанализ – 3 балла;

б) средний уровень: нуждается в постоянной помощи в работе, импульсивность деятельности, не всегда чёткая и правильная организация процесса – 2 балла;

в) минимальный уровень: отсутствие навыков самостоятельности, организованности, безответственное отношение к работе – 1 балл.

* + 1. *Компетентность самостоятельной познавательной деятельности:*

а) максимальный уровень работоспособности и активности – 3 балла;

б) средний уровень – 2 балла;

в) минимальный уровень – 1 балл.

*(Определение уровня: - высокий: 26 – 30 баллов;*

*- средний: 19 – 25 баллов;*

*- низкий: 10 – 18 баллов).*

**Технология определения уровня личностного развития учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п.* | *Содержание показателей* | | | *Кол-во*  *баллов* |
| **1. Мотивация учебно-познавательной деятельности:** | | | | |
| 1.1. | Занимается охотно, стремится получить прочные знания и вне образовательной программы, способствует активной познавательной деятельности учащихся, охотно помогает товарищам в реализации познавательных возможностей. | | | 5 |
| 1.2. | Занимается с интересом, участвует в познавательной деятельности, не ограничивается рамками предложенной программы, но под контролем педагога или только по интересующим его темам. | | | 4 |
| 1.3. | Занимается под контролем педагога, неохотно, познавательная активность низкая, ограничивается рамками образовательной программы. | | | 3 |
| 1.4. | Не проявляет особого интереса к приобретению знаний, познавательная активность крайне низкая, образовательную программу усваивает плохо. | | | 2 |
| 1.5. | Равнодушен к учению, познавательная активность отсутствует, знания образовательной программы неудовлетворительны. | | | 1 |
| **2. Сформированность интеллектуальных умений (анализа, синтеза, сравнения, установления закономерностей):** | | | | |
| 2.1. | Высокая. Самостоятельно определяет содержание, смысл (в том числе скрытый) анализируемого, точно и ёмко обобщает, видит и осознаёт тонкие различия при сравнении, легко обнаруживает закономерные связи. | | | 5 |
| 2.2. | Хорошая. Охотно определяет содержание, смысл анализируемого с незначительной помощью взрослых, умеет обобщать, способен найти различия в сравнении, закономерные связи обнаруживает при внешней стимуляции взрослых. | | | 4 |
| 2.3. | Средняя. Задания, требующие анализа, синтеза, сравнения, обобщения и установления закономерных связей выполняет не всегда охотно и при соответствующей стимулирующей помощи взрослых. | | | 3 |
| 2.4. | Низкая. Задания выполняются с организующей и направляющей помощью педагога, не может перенести освоенный способ деятельности на сходное задание, закономерные связи обнаруживает с большим трудом. | | | 2 |
| 2.5. | Очень низкая. При выполнении задания необходима обучающая помощь, предлагаемая помощь воспринимается с трудом, самостоятельный перенос освоенных способов деятельности не осуществляется, способность к установлению закономерностей практически отсутствует. | | | 1 |
| **3. Степень обучаемости:** | | | | |
| 3.1. | Высокая. Усваивает предложенный учебный материал на занятиях; свободно применяет все виды памяти; обладает высокой способностью к переключению внимания. | | | 5 |
| 3.2. | Хорошая. Учебный материал усваивает, в основном на занятиях; при необходимости использует наиболее развитые виды памяти; при желании свободно переключает внимание. | | | 4 |
| 3.3. | Средняя. Для усваивания учебного материала необходима дополнительная индивидуальная проработка; использует лишь один вид памяти; способность к переключению внимания развита недостаточно. | | | 3 |
| 3.4. | Низкая. Учебный материал усваивает плохо; память развита слабо; способность к переключению внимания практически отсутствует. | | | 2 |
| 3.5. | Очень низкая. Учебный материал не усваивает; память не развита; способность к переключению внимания отсутствует. | | | 1 |
| **4. Навыки учебного труда:** | | | | |
| 4.1. | Высокие. Умет планировать и контролировать свою деятельность; организован; темп работы стабильный, высокий. | | | 5 |
| 4.2. | Хорошие. Может планировать и контролировать свою деятельность с помощью педагога; не всегда организован; темп работы не всегда стабильно хороший. | | | 4 |
| 4.3. | Средние. С трудом планирует и контролирует свою деятельность; не организован, темп работы замедленный. | | | 3 |
| 4.4. | Низкие. Не планирует свою деятельность; способность к самоконтролю развита слабо; темп работы низкий. | | | 2 |
| 4.5. | Очень низкие. Не умеет и не хочет планировать свою деятельность; темп работы крайне низкий. | | | 1 |
| **5. Результативность индивидуальных занятий:** | | | | |
| 5.1. | Высокая. Наблюдается постоянно возрастающий интерес; проявляется практическая инициатива. | | | 5 |
| 5.2. | Хорошая. Интерес к занятиям стабилен, но инициатива проявляется не всегда. | | | 4 |
| 5.3. | Удовлетворительная. Интерес к занятиям ситуативен; инициатива проявляется только по требованию педагога, родителей. | | | 3 |
| 5.4. | Низкая. Интерес к занятиям практически отсутствует, инициатива не проявляется. | | | 2 |
| 5.5. | Очень низкая. Интерес к занятиям отсутствует. | | | 1 |
| **6. Уровень утомляемости:** | | | | |
| 6.1. | Очень низкий. Хорошо развита способность к необходимой концентрации внимания; постоянно соблюдается режим дня и питания. | | | 5 |
| 6.2. | Низкий. Развита способность к концентрации внимания, режим дня и питания соблюдается не всегда. | | | 4 |
| 6.3. | Значительный. Способность к концентрации внимания развита недостаточно, режим дня и питания нередко нарушается. | | | 3 |
| 6.4. | Достаточно высокий. Способность к концентрации внимания развита очень слабо, режим дня и питания постоянно нарушается. | | | 2 |
| 6.5. | Высокий. Способность к концентрации внимания не развита, режим дня и питания не соблюдается. | | | 1 |
| **7. Целеустремлённость:** | | | | |
| 7.1. | Умеет ставить перед собой цель и добиваться её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать; стремится к знаниям в сфере выбранного жизненного пути. | | | 5 |
| 7.2. | Может поставить перед собой цель, но не всегда добивается её осуществления; осознаёт, кем и каким хочет стать, но упорства в обогащении знаниями не проявляет. | | | 4 |
| 7.3. | Не считает нужным ставить перед собой конкретные цели; чётко не представляет, кем и каким хочет стать; полагается на рекомендации взрослых, сверстников и воспринимает это как необходимость. | | | 3 |
| 7.4. | Не способен ставить перед собой цели; в выборе жизненного пути следует «за всеми»; не проявляет активности в личностном становлении. | | | 2 |
| 7.5. | Отсутствует полностью. Не задумывается о дальнейшем жизненном становлении; не хочет знать, кем и каким будет. | | | 1 |
| **8. Дисциплина и организованность:** | | | | |
| 8.1. | Высокая. Самоорганизован. Выполняет Правила внутреннего распорядка, проявляет постоянную готовность в оказании помощи другим ребятам в их соблюдении; осознаёт значение этих качеств. | | | 5 |
| 8.2. | Хорошая. Готов оказать содействие в соблюдении Правил внутреннего распорядка по просьбе взрослых; осознаёт значение этих качеств для воспитанника. | | | 4 |
| 8.3. | Удовлетворительная. Проявляет эти качества по указанию педагога; слабо осознаёт их значение. | | | 3 |
| 8.4. | Низкая. Пассивен в их проявлении; характерная позиция «исполнитель по необходимости»; не осознаёт их значения. | | | 2 |
| 8.5. | Полностью отсутствует. Не считает эти качества необходимыми. | | | 1 |
| **9. Коммуникабельность, степень влияния в коллективе:** | | | | |
| 9.1. | Явный лидер. Легко контактирует с окружающими; умеет создавать и поддерживать благоприятные отношения в коллективе; пользуется уважением среди воспитанников и взрослых. | | 5 | |
| 9.2. | Лидер. Умеет находить контакт с окружающими, поддерживает доброжелательные отношения в коллективе, но сам редко выступает инициатором их создания; пользуется уважением среди большинства воспитанников. | | 4 | |
| 9.3. | Неровен в отношениях с окружающими, может стать источником межличностных конфликтов; не способен поддерживать нормальные отношения в коллективе; пользуется уважением среди небольшого количества воспитанников. | | 3 | |
| 9.4. | Конфликтен; часто безразличен к состоянию взаимоотношений в коллективе, уважением среди сверстников практически не пользуется. | | 2 | |
| 9.5. | Часто осложняет отношения в коллективе; безразличен к их состоянию; не способен к адекватному анализу ситуаций; уважением в коллективе не пользуется. | | 1 | |
| **10. Соблюдение правил личной гигиены, уровень развития навыков самообслуживания:** | | | | |
| 10.1. | Постоянно соблюдает и активизирует товарищей на их освоение; высокие навыки самообслуживания, не требующие контроля со стороны педагога. | | 5 | |
| 10.2. | Соблюдает выборочно; готов к самообслуживанию по требованию наставника. | | 4 | |
| 10.3. | Соблюдает неохотно; навыки самообслуживания развиты слабо; к их развитию не стремится. | | 3 | |
| 10.4. | Соблюдает только под присмотром педагога; навыки самообслуживания развиты крайне слабо. | | 2 | |
| 10.5. | Не соблюдает; не хочет заниматься самообслуживанием. | | 1 | |
| **11. Внешний вид и аккуратность:** | | | | |
| 11.1. | Соответствует требованиям Школы искусств гимназии; способствует развитию этих качеств в товарищах, пропагандирует их значение. | | 5 | |
| 11.2. | Соответствует требованиям; способствует развитию этих качеств у других ребят лишь по просьбе наставника. | | 4 | |
| 11.3. | Не всегда соответствует требованиям, не считает эти качества необходимыми. | | 3 | |
| 11.4. | Крайне редко соответствует требованиям, не хочет развивать в себе эти качества. | | 2 | |
| 11.5. | Не соответствует требованиям, высмеивает наличие этих качеств у других. | | 1 | |
| **12. Интересы и увлечения:** | | | | |
| 12.1. | Любит читать; проявляет постоянный и живой интерес к музыке, живописи, мировой культуре и её значению; охотно делится своими знаниями с товарищами; привлекает их к культурному просвещению. | | 5 | |
| 12.2. | Много читает; интересуется музыкой; с удовольствием посещает культурные центры, осознаёт значение культурного наследия; делится своими знаниями с ребятами лишь по просьбе педагога. | | 4 | |
| 12.3. | Читает; посещает культурные центры по рекомендации взрослых; недостаточно понимает значение культурного наследия. | | 3 | |
| 12.4. | Интереса к чтению не проявляет, культурные центры посещает редко и неохотно; не проявляет желания к культурному росту и совершенствованию. | | 2 | |
| 12.5. | Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать культурные центры; не проявляет интереса к своему культурному просвещению. | | 1 | |
| **13. Уровень этической культуры:** | | | | |
| 13.1. | Высокий. Не допускает неуважительного отношения к себе и окружающим; соблюдает общепринятые нравственные нормы поведения; разъясняет необходимость их соблюдения среди сверстников. | 5 | | |
| 13.2. | Хороший. Соблюдает общепринятую этику взаимоотношений; но инициатором её соблюдения среди сверстников не выступает; корректен. | 4 | | |
| 13.3. | Средний. Соблюдает нормы общепринятой этики взаимоотношений под давлением взрослых; неразборчив в выборе лексики; допускает неуважительное отношение к окружающим. | 3 | | |
| 13.4. | Низкий. Использует нецензурную лексику; часто неуважителен к окружающим, редко задумывается над необходимостью работы над собой. | 2 | | |
| 13.5. | Очень низкий. Неуравновешен, часто использует нецензурную лексику, неуважителен и не сдержан в выборе средств самовыражения. | 1 | | |
| **14. Работа над вредными привычками:** | | | | |
| 14.1. | Активно работает над искоренением вредных привычек, постоянно проявляет инициативу в поиске оптимальных результатов; внимательно прислушивается к взрослым и сверстникам. | 5 | | |
| 14.2. | Активен в искоренении вредных привычек, но в работу включается по инициативе других. | 4 | | |
| 14.3. | Особой активности не проявляет; в работу включается по мере необходимости и под контролем старших. | 3 | | |
| 14.4. | Пассивен в работе над собой; включается в неё лишь под воздействием необходимых стимулов. | 2 | | |
| 14.5. | Уклоняется от работы над собой; безразличен к мнению окружающих. | 1 | | |
| **15. Отношение к физической культуре и спорту:** | | | | |
| 15.1. | Активно участвует в занятиях физкультурой (спортом); ежедневно занимается утренней гимнастикой; ведёт здоровый образ жизни и пропагандирует его среди сверстников; постоянно улучшает свою физическую форму. | 5 | | |
| 15.2. | Занимается физкультурой (спортом); занимается утренней гимнастикой; пропагандирует здоровый образ жизни по просьбе старших; спортивные достижения нестабильны. | 4 | | |
| 15.3. | Активность в занятиях физкультурой ситуативна; не проявляет интереса к необходимости здорового образа жизни; безразличен к своей физической форме; не всегда делает утреннюю гимнастику; старается не выполнять закаливающие процедуры. | 3 | | |
| 15.4. | Пассивен в занятиях физкультурой и спортом, редко делает утреннюю гимнастику; не выполняет закаливающие процедуры; уровень спортивных достижений низкий. | 2 | | |
| 15.5. | Безразличен к физической культуре и спорту; здоровому образу жизни; не делает утреннюю гимнастику; не посещает спортивных занятий; уровень спортивных достижений очень низкий. | 1 | | |
| **16. Общественная активность:** | | | | |
| 16.1. | Постоянно выступает инициатором и организатором мероприятий; проявляет активность в решении поставленных задач; стремится к вовлечению большего числа сверстников в общественно значимые мероприятия. | 5 | | |
| 16.2. | Ответственно относится к порученным заданиям, но безынициативен; не старается проявлять организаторские способности без особой надобности. | 4 | | |
| 16.3. | Активность в делах коллектива ситуативна; организаторские способности развиты слабо; не стремится довести дело до конца; старается не участвовать в общественно значимых мероприятиях. | 3 | | |
| 16.4. | Пассивен. Характерная позиция – «слушатель», «наблюдатель», «зритель». | 2 | | |
| 16.5. | Безразличен ко всем делам коллектива и отдельных групп; часто мешает выполнению поставленных задач. | 1 | | |
| **17. Исполнение обязанностей в детском объединении (коллективе):** | | | | |
| 17.1. | Работает активно, инициативно, доводит до конца любое порученное дело, аккумулирует активность сверстников. | 5 | | |
| 17.2. | Работает хорошо, но особой активности не проявляет. | 4 | | |
| 17.3. | Не проявляет интереса к порученному делу, безынициативен; для выполнения работы необходимо давление взрослых. | 3 | | |
| 17.4. | Активность ситуативна; порученное дело не доводит до конца; необходим постоянный контроль со стороны взрослых. | 2 | | |
| 17.5. | Не выполняет свои обязанности; к решению поставленных задач безразличен. | 1 | | |

*(Определение уровня: - высокий: 66 – 85 баллов;*

*- средний: 46 – 65 баллов;*

*- низкий: 0 – 45 баллов).*

**План методической работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Мероприятия* | *Место проведения* | *Сроки* |
| 1. | Участие в педсоветах, работе МО педагогов Школы искусств | По плану  гимназии № 44 | В течение учебного года |
| 2. | Проведение открытых занятий | Школа искусств  гимназии № 44 | 2 раза в год |
| 3. | Разработка конспектов,  сценариев массовых и воспитательных мероприятий | Школа искусств  гимназии № 44 | В течение учебного года |
| 4. | Посещение открытых занятий педагогов Школы искусств | Школа искусств  гимназии № 44 | В течение учебного года |
| 5. | Участие в профессиональных педагогических конкурсах, в т.ч. заочных | В зависимости от места проведения | В течение года |
| 6. | Изучение литературы по педагогике и психологии | Школа искусств  гимназии № 44 | В течение учебного года |
| 7. | Посещение семинаров, мастер-классов по реализации дополнительных общеобразовательных программ и внедрению современных технологий | В зависимости от места проведения | 1-2 раза в год |
| 8. | Написание конспектов занятий, подбор музыкального и наглядного оформления | Школа искусств  гимназии № 44 | В течение года |
| 9. | Разработка тем по приоритетным направлениям совре-менного образования, в т.ч. по безопасности и жизнедеятельности человека. | Школа искусств  гимназии № 44 | В течение года |

**Работа с родителями (законными представителями) учащихся**

**Основные направления взаимодействия с родителями:**

1.Изучение запросов и потребностей родителей (законных представителей) в образовательных услугах (для определения перспектив развития детей, содержания работы и формы организации).

2.Просвещение родителей (законных представителей) с целью повышения их правовой и педагогической культуры.

**Формы работы:**

1.Общение, дискуссии.

2.Совместная деятельность родителей и детей.

3.Проведение совместного досуга.

4.Педагогическая пропаганда.

5.Пропаганда здорового образа жизни.

6.Содействие в участии обучающихся в конкурсных мероприятиях.

Данная образовательная программа реализуется в тесном контакте с родителями (законными представителями) учащихся, на основе созданной в Школе искусств гимназии № 44 системы воспитания, в т.ч. благодаря совместному участию всех участников образовательных отношений в общешкольных традиционных мероприятиях и внешкольных мероприятиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Мероприятия* | *Сроки* |
| 1. | Организационные собрания | 4 раза в год |
| 2. | Консультации для родителей | В течение года |
| 3. | Участие в воспитательных мероприятиях | В течение года |
| 4. | Совместные праздники, концерты и т.п. | В течение года |
| 5. | Открытые занятия для родителей | 2 раза в год |
| 6. | Привлечение родителей к проведению:  - общешкольных мероприятий:  праздник *«В мире прекрасного»,*  творческий проект *«Взрослые и дети»,*  концертно-театральный проект *«Цитаты из жизни»,*  декада *«Семья и школа»,*  *праздничный концерт ко Дню Победы* и др.;  - конкурсных мероприятий:  конкурс молодых исполнителей *«Утренняя звезда»,*  конкурс хореографических коллективов *«Орлята России», «Стремление», «Золотая легенда»,*  конкурсов-фестивалей хореографических коллективов ***«****Танцевальный проспект», «Танцетворение», «Хрустальная Ника»* и др. | В течение года |

**План воспитания и социализации учащихся**

План воспитания и социализации учащихся Школы искусств составлен с учётом Программы воспитания учащихся гимназии, которая основана на системе духовных идеалов многонационального народа России, базовых национальных ценностях, традиционных моральных нормах, реализуемых в совместной социально-педагогической деятельности гимназии, семьи и других субъектов общественной жизни, с учетом социокультурных особенностей и специфики воспитательной среды гимназии, индивидуальных особенностей учащихся.

Целью воспитания и социализации учащихся является:

- социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренѐнного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;

- обогащение и совершенствование человеческой сущности детей и подростков посредством социально-педагогической и социально-культурной поддержки их собственных усилий, направленных на обретение своей личностной, гражданской и социокультурной идентичности;

- обретение учащимися способности операционально владеть набором программ деятельности и поведения, характерных для актуальной социокультурной традиции и перспектив ее развития, а также усвоение ими тех знаний, ценностей и норм, которые эти традиции выражают.

***Общешкольные мероприятия:***

|  |  |
| --- | --- |
| *Месяц* | *Названия традиционных мероприятий Школы искусств* |
| Сентябрь | Праздник ***«Здравствуй, школа!»*** |
| Праздник ***«В мире прекрасного»*** |
| Октябрь | ***Концерт ко Дню Учителя*** |
| Творческий проект ***«Взрослые и дети»*** |
| Ноябрь | *Фестиваль искусств* ***«Наши имена»*** |
| ***Концерт ко Дню Матери*** |
| Декабрь | ***Новогодние представления*** для учащихся гимназии |
| Творческий отчёт учащихся (академические концерты) |
| Январь | ***Концерт ко Дню рождения гимназии и Школы искусств*** |
| Февраль | Концертно-театральный проект ***«Цитаты из жизни»*** |
| ***Концерт ко Дню защитника Отечества*** |
| Март | Акция ***«Дети – детям»*** |
| Благотворительный марафон ***«Ты нам нужен!»*** |
| Апрель | Церемония награждения победителей премии***«Наши имена*»** |
| Декада ***«Семья и школа»*** |
| Май | ***Концерт ко Дню Победы*** |
| Праздник ***«Последний звонок»*** |
| Творческий отчёт учащихся (академические концерты) |

***Внешкольные конкурсные мероприятия:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Месяц* | *Название традиционных мероприятий* | *Уровень* |
| Сентябрь | Конкурс молодых исполнителей ***«Утренняя звезда»*** | муниципальный |
| Октябрь | Конкурс ***«Планета талантов»*** | международный |
| Ноябрь | Конкурс-фестиваль ***«Хрустальная Ника»*** | международный |
| Декабрь | Конкурс ***«Своя темА»*** | всероссийский |
| Январь | Конкурс ***«Мой успех»*** | всероссийский |
| Февраль | Конкурс ***«Первые Па»*** | муниципальный |
| Март | Конкурс ***«Танцетворение»*** | муниципальный |
| Апрель | Конкурс ***«Славим Россию»*** | региональный |
| Май | Конкурс ***«Орлята России»*** | всероссийский |

Основные направления педагогической поддержки социализации учащихся.

• педагогическая поддержка социализации учащихся в ходе познавательной деятельности, профессионального самоопределения;

• воспитание гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;

• педагогическая поддержка социализации учащихся средствами общественной деятельности;

• воспитание нравственных чувств и этического сознания;

• воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни;

• воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде;

• воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.

**Диагностика хореографических способностей**

**по методике Э.П. Костиной.**

Обследование детей прослеживается на занятиях по хореографии. Во время занятий наблюдается выполнение танцевальных элементов, музыкально-ритмических упражнений, манера и характер исполнения движений, эмоциональное восприятие музыкального сопровождения и определяется уровень способности каждого ребенка.

Рекомендуемая методика предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3-балльной шкале:

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – ребенок с помощью педагога выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.

Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

По результатам диагностики определяются дети, кому необходимы индивидуальные занятия по хореографии.

Мониторинг фиксируется в оценочных таблицах. Результаты (высокий, средний, низкий) оценивались по показателям качества освоения ребенком музыкально-ритмической деятельности:

1. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений

2. Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений

3. Наличие творчества в исполнении выразительности фиксированных движений игр и плясок.

**Показатели качества освоения ребенком музыкально-ритмической деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  учащегося | I. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений. | | | II. Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений. | | | III. Наличие творчества в исполнении выразительности фиксир. движений игр и плясок. | |
| Целостное восприятие деятель-ности: восприятие выразитель-ности, игрового содержания, понимание сюжета игры или композиции танца. | Восприятие азбуки основных видов движений музыкально-ритмической деятельности: основных, сюжетно-образных и танцевальных. | Восприятие ориентировки в пространстве. | Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара: передача характера, сюжета игры, композиции танца. | Наличие развитого чувства ансамбля. | Самостоятельность исполнения упражнений, танцев и др. | Творческая импровизация передачи игрового образа. | Творческая импровизация в свободной пляске. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ**

**Arabesque** – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

**Arch** – легкий прогиб торса назад.

**Attitude –** рабочаянога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

**Battement developpe –** открытие рабочей ноги через passe.

**Battement releve lent –** подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

**Battement tendu –** рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

**Battement tendu jete –** рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45о.

**Body roll** – волна корпусом.

**Chaînes –** вращение на двух ногах с передвижением.

**Contraction –** сжатие диафрагмы.

**Deep body bend** – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

**Demi plie –** полуприседание, пятки не отрываются от пола.

**Flat back** – «ровная спина», наклон на 90о, голова и руки продолжают линию спины.

**Flex –** сокращенная стопа, кисть или колени.

**Fouette –** поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

**Grand battement –** бросок ноги на 90о в любом направлении.

**Hop** – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

**Jump** – прыжок с двух ног на две.

**Lay out** – в положении flat back нога поднята на 90о.

**Leap** – прыжок с одной ноги на другую.

**Pas de bourre –** чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

**Passe –** рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

**Point –** вытянутое положение стопы.

**Preparation –** подготовительное движение.

**Press-position –** согнутые в локтях руки касаются бедер.

**Release** – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

**Releve –** подъем на полупальцы.

**Roll down** – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

**Roll up** – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

**Rond de jambe par terre –** круг ногой по полу.

**Side stretch** – боковое растягивание корпуса.

**Side walk** – продвижение боком.

**Stretch** – вытягивание, растяжка.

**Twist** – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.