

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ШАХТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
г.ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОРОДСКОЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**


ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ГДДТ г.Шахты

Протокол № 1 от 29.08. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ГДДТ г.Шахты
 И.В. Агалакова

Приказ № 302 от 01.09.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ладица»

Уровень программы: углубленный

Вид программы: модифицированная

Тип программы: традиционная

Возрастная категория: от 10-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет (1224ч)

Форма обучения: очная

Условия реализации программы: муниципальное задание

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Кравченко Екатерина Анатольевна

Шахты
2025

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография как вид искусства аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. Систематические занятия народно-стилизированным танцем, дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения. В процессе занятий у детей формируется не только представление о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей. В современном мире танец стал не только популярным видом искусства, но и важным элементом физического и эмоционального воспитания. Хореография помогает детям и подросткам развивать координацию, гибкость, силу и выносливость, а также учит их выражать свои эмоции и чувствовать ритм.

С учетом быстроменяющихся реалий нашего времени, когда художественные и культурные ценности обогащаются новыми течениями и стилями, программа по хореографии предлагает разнообразный подход к обучению. Она включает в себя изучение как классических форм, так и современных направлений танца, что позволяет участникам развивать собственный стиль и индивидуальность. Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030, в содержание программы введен воспитательный компонент, направленный на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения.

1.1.1 Нормативно – правовая база

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». 12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках 9 федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
12. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
13. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
14. Методические рекомендации по оформлению и содержанию структурных элементов дополнительных общеобразовательных программ, рассмотренные и утвержденные на заседании методического совета ГАУ ДПО РО «ИРО». Протокол от 29.03.2024 № 3.

1.1.2 Направленность и вид программы

Направленность программы –художественная

Вид программы – модифицированная.

1.1.3 Новизна, актуальность и целесообразность программы.

Новизна программы состоит в том, что в отличие от типовых данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на

интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по выработыванию пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

Сейчас наиболее востребованным видом хореографии является такое танцевальное направление как народный танец и современные направления хореографии, которые включают в себя множество стилей и подвидов, совмещая так же в себе основы классической хореографии. Все они очень динамичны, но в то же время имеют свою очередность и подразумевают под собой хорошее владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию, а так же дает много возможности для импровизации и самовыражения. Легкость и плавность, либо жесткость и агрессивность - танец всегда найдет своих истинных поклонников

Актуальность программы «Ладница» обоснована множеством факторов. В этом возрасте происходит активный рост и развитие, и занятия хореографией способствуют улучшению физической формы, гибкости и координации. Программа предоставляет подросткам возможность творчески самовыражаться, что важно для их эмоционального состояния и самоидентификации. Занятия в группе развивают социальные навыки, чувство ответственности и умение работать в команде. Регулярные выступления помогают преодолевать страх перед публикой и развивают уверенность в себе.

Изучение различных танцевальных стилей способствует мультикультурному пониманию и толерантности. Кроме того, занятия танцами требуют дисциплины и регулярности, что помогает развивать навыки самодисциплины. В условиях современного мира танец служит отличным способом снятия стресса. Занятия хореографией оказывают благотворное влияние на развитие физических данных, творческого мышления, внимания и памяти. Разная по окраске музыка, танцевальные движения, гармония в зале - все это способствует улучшению настроения, побуждает к активности, снимает психическую напряженность.

Целесообразность программы

1. Развитие личности:

В процессе обучения хореографии у детей развиваются не только физические качества — такие как гибкость, сила и выносливость, — но и социальные и эмоциональные навыки.

2. Физическая активность и здоровье:

В условиях современного образа жизни, когда у детей часто наблюдается недостаток физической активности, хореография становится отличным средством поддержания здоровья. Хореография помогает развить творческое мышление, что особенно важно в эпоху, когда креативность и инновации становятся основными конкурентными преимуществами.

3. Многообразие стилей и направлений:

Включение различных танцевальных стилей (классический, современный, народный, уличный и т.д.) позволяет детям найти свой индивидуальный путь в хореографии. Это разнообразие способствует расширению кругозора и культурного багажа учащихся, а также вдохновляет их на экспериментирование и самовыражение.

4. Социальная интеграция и взаимодействие:

Хореография – это, в первую очередь, коллективная форма искусства. Занятия в группе формируют у детей навыки взаимодействия, взаимопомощи, уважения и дружбы. Такие умения важны не только в хореографии, но и в жизни в целом.

5. Подготовка к будущей деятельности:

Для подростков участие в хореографической программе может стать не только формой досуга, но и основой для дальнейшего профессионального обучения. Многие из них могут выбрать карьеру в области танца, хореографии или смежных дисциплин, что открывает новые горизонты для самореализации и достижения успехов в будущем.

1.1.4 Отличительные особенности программы

1.Разнообразие стилей: Включает различные стили танцев (народный танец, современный танец, классический танец, джаз, хип-хоп) для развития разных технических навыков и творческого самовыражения.

2.Физическая подготовка: Уделяется внимание общей физической подготовке – развитию силы, гибкости, координации и выносливости.

3.Творческое развитие: Стимулируется творческое мышление и самовыражение через хореографию, что позволяет детям и подросткам разрабатывать собственные танцевальные номера.

4.Групповая работа: Программы часто включают работу в группах, что способствует развитию командного духа и улучшению коммуникативных навыков.

5.Участие в конкурсах и шоу: Предоставляется возможность участвовать в соревнованиях и выступлениях, что помогает детям развивать уверенность в себе и сценические навыки.

6.Развитие музыкальности: Уделяется внимание восприятию музыки, ритму и синхронизации движений с музыкальным сопровождением.

7.Индивидуальный подход: Важно учитывать уровень подготовки каждого ребенка, его физические возможности и интересы.

8.Обратная связь и критика: Важно давать конструктивную обратную связь, чтобы подростки могли расти и развиваться как танцоры.

1.1.5 Адресат программы

Программа «Ладица» рекомендована детям от 10 до 17 лет. Учащиеся принимаются по предварительному отбору. По итогам тестирования по

выявлению уровня подготовленности и развитости детей возможно зачисление на второй и третий года обучения.

1.1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы – углубленный

Срок реализации программы – 5 лет

Объем программы – 1224 часа.

1.1.7 Форма обучения

Форма обучения – очная. В процессе реализации программы возможны индивидуальные занятия, занятия с малым или переменным составом групп.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, по болезни или в период карантина, а также в другие периоды особых режимных условий возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и в форме самообразования.

Условием реализации программы на очном обучении с применением дистанционных технологий является наличие у педагога и обучающегося (родителей/законных представителей) одного из устройств с выходом в сеть интернет: гаджета, компьютера или ноутбука.

При переходе на дистанционное обучение программа будет реализовываться с помощью интернет-сервисов: SberJazz, Сферум, МАХ и др.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса по хореографии включает в себя несколько ключевых особенностей:

Структурированный подход: Учебный процесс обычно разделен на уровни, где каждый уровень соответствует определенному этапу развития танцевальных навыков. Это может включать начальный, средний и продвинутый уровни.

Комплексное обучение: Включает теоретические занятия (изучение истории танца, основ движений и постановки) и практические тренировки (техники исполнения, репетиции).

Индивидуализация: Учитываются индивидуальные потребности и способности каждого ученика. Это важный аспект для работы с детьми и подростками, так как обеспечивается максимальная эффективность обучения.

Интеграция с музыкальным воспитанием: Уроки хореографии часто интегрируются с музыкальными занятиями, что помогает развивать чувство ритма и музыкальность.

Использование технологий: Применение видеоанализа для улучшения качества исполнения и для визуализации движений, а также использование социальных медиа для продвижения творчества.

Социальные и эмоциональные аспекты: Образовательный процесс также включает образовательные компоненты, связанные с развитием социальных навыков, сотрудничества и эмоционального интеллекта.

Эти особенности помогают создать среду, способствующую творческому и профессиональному развитию учащихся.

1.1.9 Режим занятий

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Режим занятий	Кол-во часов в год	Кол-во детей в группе
1-й год обучения	4	2 раза в неделю по 2 часа	144	Не менее 15
2-й год обучения	6	3 раза в неделю по 2 часа	216	Не менее 12
3 - й год обучения	8	4 раза в неделю по 2 часа	288	Не менее 8
4 - й год обучения	8	4 раза в неделю по 2 часа	288	Не менее 8
5 - й год обучения	8	4 раза в неделю по 2 часа	288	Не менее 8

1.1.10 Формы организации образовательного процесса

Занятие – как основная форма организации образовательного процесса (групповой или мелкогрупповой). Это целостный, целенаправленный, ограниченный временными рамками отрезок образовательного процесса. Продолжительность занятия – 45 минут. Охрана здоровья и психологического благополучия детей заключается в соблюдении норм возрастной нагрузки в чередовании видов деятельности во время занятий.

1.1.11 Формы подведения итогов реализации программы

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются частью образовательной деятельности, которая сопровождает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ладица» и позволяет обучающимся оценить реальную результативность их творческой деятельности.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Формами контроля могут быть следующие: Опрос, визуальное наблюдение, анализ работы на занятии. Открытое занятие, контрольное занятие, показательные занятия для родителей, концерт, просмотр, участие в конкурсах, концертных программах. Анализ и самоанализ проделанной работы.

Текущий контроль успеваемости обучающихся:

Текущий контроль успеваемости обучающихся по программе «Ладница» осуществляется по каждой изученной теме. Необходимым условием обучения хореографии является последовательное, детальное освоение обучающимися всех этапов учебной работы.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Цель программы

Цель: способствовать творческой самореализации и совершенствованию художественно-эстетических способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

1.2.2. Основные задачи программы:

Образовательные:

- 1.Развить танцевальную координацию, эмоциональную раскрепощённость в танцевальной практике;
- 2.Развить физическую выносливость;
- 3.Обучить выразительному и техничному исполнению танца;
- 4.Сформировать навыки публичного выступления, умения держать себя на сцене.

Развивающие:

- 1.Развивать эмоциональную отзывчивость на музыку, слух, память, мышление, чувство ритма, координацию;
- 2.Развивать творческую активность, стремление к самообразованию и к саморазвитию.

Воспитательные:

- 1.Развивать художественно-эстетический вкус;
- 2.Формировать общую культуру личности на основе российских традиционных духовных ценностей;
- 3.Развивать интерес к танцевальной культуре.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план 1 года обучения

№	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в образовательную программу	2	0	2	
2	Азбука хореографии	3	12	15	Текущий контроль
3	Элементы классического танца	1	14	15	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	1	13	14	Текущий контроль
5	Элементы народного танца	1	18	19	Педагогическое наблюдение
6	Основы современной хореографии	1	15	16	Педагогическое наблюдение
7	Акробатика	1	15	16	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	1	7	8	Сдача этюда
9	Просмотр видео материала	6	0	6	Промежуточный контроль
10	Концертная и постановочная деятельность	0	15	15	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	1	7	8	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы		8	8	
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие, отчетный концерт
	Итого	18	126	144	

1.3.2 Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в образовательную программу:

Правила поведения на занятиях в ГДДТ. Дорожная безопасность.

2. Азбука хореографии:

Теория - темп, музыкальный размер, правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево, такт и затакт;

Практика - музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя вправо и влево. Пространственные упражнения, танцевальные шаги. Выделение сильной доли.

3. Элементы классического танца:

Теория - специфика танцевального шага и бега, начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика – постановка корпуса, позиции ног (1, 2, 3, 6), позиции рук (подготовительная 1, 2, 3). Экзерсис у станка: деми плие, батман тандю, сур лек у де пье, батман жете, релеве).

4. Партерная гимнастика:

Теория -исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений.

Практика - упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата; упражнения для гибкости шеи; упражнения для подвижности плечевого пояса; упражнения для подвижности плечевых суставов; упражнения для развития выворотности ног; укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на улучшения гибкости позвоночника.

5. Элементы народного танца:

Теория - понятия и термины народно-сценического танца, экзерсис у станка, танцевальные этюды

Практика - упражнения для пластичности корпуса (пор де бра), шаги и ходы разного характера; дробные движения и ходы; притоп, соскок, припадание.

6. Основы современной хореографии:

Теория -иметь представление об основных направлениях и этапах развития современной хореографии, о тенденциях развития современного танца.

Практика - ознакомление и изучение основ; овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем формирование координации, чувства ритма, ориентации в сценическом пространстве, современные формы, стили, техники современного танца.

7. Акробатика:

Теория - исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений.

Практика - перекаты; «мосты» упражнения для позвоночника, упоры.шпагаты; стойки, равновесия; общеразвивающие упражнения, бег; прыжки, упражнения для ловкости; координация и расслабление мышц

8. Актерское мастерство:

Теория -«Основы актерской техники»,

Практика - тренировка мимических мышц, тренировка глазных мышц, тренировка мышц верхней губы, круговой мышцы рта.

9. Просмотр видео материала: в этот раздел входят просмотры классических постановок, народно-сценических танцев, современной хореографии, а так же работа над ошибками видео с выступлений. В период дистанционного обучения актуальность этого раздела очень важна, просмотр видео уроков, мастер классов, танцевальных композиций образцовых коллективов.

10. Концертная и постановочная деятельность:

Практика: в первый год обучения учащиеся узнают такие понятия, как: Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений, разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации. Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и комбинацией, 1-2 восьмерки.

11. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, равнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;
- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного

процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование проводится с целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
- Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
- Родительские собрания.
- Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).
- Анкетирование родителей.

4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.

- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;
- Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

12.Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

13.Итоговое занятие: открытое занятие, отчетный концерт.

1.3.3 Учебный план 2 год обучения

№	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Азбука хореографии	1	15	16	Текущий контроль
3	Элементы классического танца	1	28	29	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	1	21	22	Текущий контроль
5	Элементы народного танца	1	31	32	Педагогическое наблюдение
6	Основы современной хореографии	1	35	36	Педагогическое наблюдение

7	Акробатика	1	23	24	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	2	6	8	Сдача этюда
9	Просмотр видео материала	12	0	12	Промежуточный контроль
10	Концертная постановочная деятельность	0	15	15	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём		8	8	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы		10	10	
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие, отчетный концерт
	Итого	22	194	216	

1.3.4 Содержание учебного плана 2 год обучения

1.Вводное занятие:

Теория - правила поведения на занятиях и перерыве в ГДДТ; дорожная безопасность, проведение инструктажа по охране труда, планы и содержание работы на новый учебный год.

2.Азбука хореографии:

Включает весь материал, указанный в программе для первого года обучения. Дополнительно: особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Стопа, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, устойчивость, темперамент – главное, на что нужно обратить внимание на 2м и последующим годам обучения.

Теория - темп, музыкальный размер, правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево, такт и затакт;

Практика - музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя вправо и влево. Пространственные упражнения, танцевальные шаги. Выделение сильной доли.

Разминка: упражнения для гибкости шеи, упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов, упражнения для подвижности локтевого сустава и предплечья, упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава, мышц голени и стопы, упражнения для гибкости позвоночника, упражнения для улучшения тазобедренных суставов, для улучшения подвижности коленных суставов, упражнения для исправления осанки, прыжки со скакалкой.

3. Элементы классического танца:

Теория - специфика танцевального шага и бега, начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика – постановка корпуса, позиции ног (1,2,3,4,5,6), позиции рук(подготовительная 1,2,3). Экзерсис у станка: деми плие, батман тандю, сур лек у де пье, батман жете, релеве, фроппе, бату, девлюппе, пор де бра, па де буре, шажмандипье, эшаппе, соте,). Вводятся понятия: эпольмант, круазе, эфасе, эн деор и эн де дан

4. Партерная гимнастика: способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, ощущение вытянутости, укрепление мышц брюшного пресса, растягивание тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнего грудного и поясничного отделов позвоночника:

Теория- исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений.

Практика - упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, упражнения для гибкости шеи, упражнения для подвижности плечевого пояса; упражнения для подвижности плечевых суставов; упражнения для развития выворотности ног; укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на улучшения гибкости позвоночника.

5. Элементы народного танца:

Теория - основные положения позиций рук, ног, головы, корпуса. Уметь ориентироваться в пространстве, движения в различных ракурсах и рисунках. Беседы об истории быте и национальной культуре народа, характерные черты исполнения русского танца.

Практика- упражнения для пластичности корпуса (пор де бра); шаги и ходы разного характера; дробные движения и ходы; притоп, соскок, припадание. Простейшие элементы у станка и на середине зала, не сложные танцевальные комбинации, навык актерской выразительности. Изучение движений: «гармошка», каблучные упражнения, «флик-фляк», «веревочка».

6. Основы современной хореографии:

Теория- выполнять движения и комбинации в ускоренном темпе; согласовать движения корпуса, рук, ног, выражать образ с помощью движений

Практика - ознакомление и изучение основ; овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем, формирование координации, чувства ритма, ориентации в сценическом пространстве, современные формы, стили, техники современного танца.

7. Акробатика:

Теория - исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений.

Практика - перекаты; «мосты» упражнения для позвоночника; упоры. шпагаты; стойки, равновесия; общеразвивающие упражнения. Бег; прыжки, упражнения для ловкости; координация и расслабление мышц.

8. Актерское мастерство: «Основы актерской техники», тренировка глазных мышц, мышечная свобода, работа над дыханием, напряжение-расслабление.

9. Просмотр видео материала: в этот раздел входят просмотры классических постановок, народно-сценических танцев, современной хореографии, а так же работа над ошибками видео с выступлений. В период дистанционного обучения актуальность этого раздела очень важна, просмотр видео уроков, мастер классов, танцевальных композиций образцовых коллективов.

10. Концертная и постановочная деятельность

Практика - На втором году обучения учащиеся усложняют технику движения за счет ускорения темпа в комбинациях, особое внимание уделяется исполнительской манере. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Исполнение различных ритмов в исполнении движений.

11. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, равнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;
- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование проводится с целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
- Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
- Родительские собрания.
- Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).
- Анкетирование родителей.

4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.

- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;
- Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

12.Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

13.Итоговое занятие: открытые уроки, отчетный концерт.

1.3.5 Учебный план 3 год обучения

№	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Терминология хореографии в	20	0	20	Текущий контроль
3	Элементы классического танца	1	39	40	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	1	38	39	Текущий контроль
5	Элементы народного танца	1	39	40	Педагогическое

					наблюдение
6	Основы современной хореографии	1	35	36	Педагогическое наблюдение
7	Акробатика	1	31	32	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	1	17	18	Сдача этюда
9	Просмотр видео материала	12	0	12	Промежуточный контроль
10	Концертная и постановочная деятельность	0	25	25	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	0	10	10	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы		12	12	
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие, отчетный концерт
	Итого	40	248	288	

1.3.6 Содержание учебного плана 3 год обучения

1.Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности на занятиях хореографией, по правилам безопасного

поведения на дороге и правилам пожарной безопасности в ГДДТ

2.Терминология в хореографии:

Теория -ALASECONDE-положение, при котором исполнитель располагается enface, а «рабочая нога» открыта в сторону на 90; ALLONGE, ARONDIE-положение округленной или удлиненной руки, ARABESQ- поза классического танца, при которой нога отводится назад; ARCH- арка, прогиб торса назад; ASSEMBLE- прыжок с одной ноги на две и собиранием ног во время прыжка вместе;

BATTEMENTAVELOPPE- движение ноги из открытого положения в заданную позицию; BATTEMENTDEVELOPPE- вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением « рабочей» ноги по опорной; BATTEMENTFONDU- движение, состоящее из одновременного сгибания коленей; BATTEMENTFRAPPE- движение состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги на 45; BATTEMENTRELEVEMENT- плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90 вперёд, в сторону или назад; BATTEMENTRETIRE- перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passé из 5 поз спереди в 5 сзади; BATTEMENTTENDU движение ноги, которая скользящим движением отводится

на носок вперёд, назад или в сторону; BATTEMENTTENDUJETTE- отличается от BATTEMENTTENDU активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту 45;

BODYROLL- группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости; BAUNCE- трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса; BRUCH- скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию;

CONTRACTION- сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе; CORKSCREWTURN – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения; COUPE – быстрая подмена ноги. Служащая толчком для прыжка или другого движения; CURVE- изгиб верхней части позвоночника вперёд или в сторону; DEEPBODYBEND- наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук; DEEPCONTRACTION- сильное сжатие в центр тела (руки, ноги, голова), DEGAGE- перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по 2 позиции,

DEMI-PLIE- полуприседание, при котором пятка не отрывается от пола, DEMIROND- полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону, либо назад и в сторону; DROP-падение расслабленного торса вперёд или в сторону; ECARTE- поза классического танца развернутого по диагонали, вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги; ENDEDANS- направление движения или поворота к себе, вовнутрь; ENDEHORS- направление движения или поворота от себя или наружу; EPAULMET-положение исполнителя повёрнутого в т. 8 или в т. 2 различается croise(закрытый),efface(открытый); FLATBACK- наклон торса вперёд, в сторону, назад с прямой спиной без изгиба торса; FLATSTEP- шаг при котором вся стопа одновременно становится на пол.

3. Элементы классического танца:

Теория - специфика танцевального шага и бега, начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Точки зала. Позиции ног и рук. Методические указания по их проучиванию. Техника исполнения прыжков. Элементы классического тренажа: постановка корпуса, рук, ног, головы. Методические указания по их исполнению. Понятие рабочей и опорной ноги. Понятие endehors и endedans. Понятия: координация, выворотность, условные градусы. Положения и позы человеческой фигуры в классическом танце. Положение корпуса enfasse и epaulement (ep. croise и ep.efface). Отработка навыков постановки корпуса, ног, рук, головы. Проучивание поворотов и наклонов головы, корпуса.

Практика – постановка корпуса, позиции ног (1, 2, 3, 6), позиции рук (подготовительная 1, 2, 3). *Экзерсис у станка*: деми плие, батман тандю, сур лек у де пье, батман жете, релеве). Проучивание основных элементов классического

экзерсиса: demi-plie (демиплие), grandplie (гранд плие), battementtendu (батман тандю) из 1 и 5 позиций ног, battementtendupour le pied, ronddejamb parterre (ронддежамбпартер) demi rondиполныйrond, passé par terre, temps releve parterre (preporationkrondddejamb parterre), battement releve lent на 45 градусов, battement tendujeté simple (батмантандюжетесемпль), battement tendujeté pour le pied (батмантандюжетепурлипье), положениеногинаcou-de-pied (sur le cou-de-pied), battement fondu (батманфондю), battement frappe- (батманфрапэ), relevéнаполупальцы (релеве), battement releve lent на 90 градусов (батманрелевелян), battement developpe, grand battement jeté (грандбатманжете). Полуповорот на всей стопе в 5 позиции (к станку и от станка). Перегибы корпуса назад и в сторону. Проучиваниеосновныхпозклассическогоготанца: temps lie par terre; pas de bourree; port de bras; port de bras. Отработканавыкаисполненияtempsleve sauté, chaangement de pied, pas echappe, pas assemble.

4. Партерная гимнастика:

Теория - исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений.

Практика - упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата; упражнения для гибкости шеи; упражнения для подвижности плечевого пояса; упражнения для подвижности плечевых суставов; упражнения для развития выворотности ног; укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на улучшения гибкости позвоночника; упражнения для правильной постановки ног; сокращение и вытягивание стоп, круговые вращательные движения, раскрывание сокращённых стоп, раскрывание вытянутых стоп;наклоны корпуса вперёд, наклоны корпуса назад, «кошечка», «колечко», «мостик»; упражнения на развитие мышц живота подъём вытянутых ног, подъём корпуса и наклон вперёд, «горка»; упражнение на развитие мышц спины «лодочка», «мотылёк»; упражнение на развития подвижности суставов и укрепление мышц ног «алёнушка», «кузнечик»; маховые упражнения; упражнения для развития выворотности и танцевального шага «лягушка», «шпагаты».

5. Элементы народного танца:

Теория - понятия и термины народно-сценического танца, экзерсис у станка, танцевальные этюды. Особенности русского народного танца. Исторические истоки русских народных танцев.

Историческое развитие русского народного танца. Характерные отличительные черты форм русского народного танца. Техника выполнения позиций ног и рук, поклона в русском стиле.

Практика - позиция рук – 1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд; переменный шаг вперёд. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону, тройной притоп.

Экзерсис у станка: plie (плие) и grandplie (гранд плие) по I, II, IV и V открытым позициям, плавные и резкие. Ronddejambrarterre (ронд де жамб пар тер) – вытягивание ноги на носок спередом стопы на ребро каблука (вперёд, в сторону, назад) лицом к станку.

Переступания на полупальцах в разных ритмических сочетаниях, каблучные упражнения, flicflac (флик-фляк), «ковырялочка», «моталочка», подготовка к «веревочке», низкие и высокие развороты, дробные выстукивания, раскрытие ноги на 90° и выше (drandbattementjete), прыжки, присядки, ключи.

Экзерсис на середине зала: позиция рук – 1,2,3 на талии. Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперёд; переменный шаг вперёд. Притоп – удар всей стопой; шаг с притопом в сторону, тройной притоп. Дроби и дробные дорожки.

6. Основы современной хореографии:

Теория - иметь представление об основных направлениях и этапах развития современной хореографии, о тенденциях развития современного танца.

Практика - ознакомление и изучение основ; овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем формирование координации, чувства ритма, ориентации в сценическом пространстве, современные формы, стили, техники современного танца. «Разогрев»: голова, плечи, грудная клетка, контракция, прыжки; «Лексика»: упражнения стэтс-характера шаги, hiplift, V, A, Б, В- положения рук, relese, tilt, V-step; «Кросс»: комбинации с перемещением, вращения, прыжки, «кач», диагонали, «Изоляция», «Координация», «Танцевальные связи», «Импровизация» (хип-хоп, хаус, диско, модерн, джаз, контемпорари, джаз-фанк).

7. Акробатика:

Теория - исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие организма и ведение здорового образа жизни. Физическая культура как составная часть общей культуры. Восстановительные мероприятия после нагрузок. Дыхательные упражнения, техника их выполнения.

Акробатические элементы в русском народном танце. Техника безопасности при выполнении гимнастических и акробатических элементов: кувырков; равновесия, моста, стойки на руках, переворота вперёд-назад; переворота боком. Основы техники выполнения акробатических элементов.

Практика: *Ходьба:* с изменением скорости и длины шага; на носках; высоким шагом; с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками; имитацией перешагивания через барьеры.

Бег: обычный; спиной вперёд; боком; скрестным шагом; с высоким подниманием бедра и т.д.

Упражнения для мышц плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно); *Упражнения партерной гимнастики:* позы и движения на растяжку («циркули», «лягушки», «звезды», «полузвезды», «бабочки»); движения на сгибание и разгибание стопы колена; движения на развитие гибкости позвоночника («змея», «кошечка», «собачка», «лодочка», «корзинка», «червячок», паучок»); элементы акробатики (кувырки, мостики, шпагаты, стойки).

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения для мышц нижних конечностей: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, впереднаружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры, гимнастическую стенку; статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений.

Акробатические элементы: разновидности кувырков; равновесия (фронтальное, горизонтальное); мост из положения лёжа и стоя; стойка на руках, переворот вперед-назад; переворот боком («колесо»); прыжки согнувшись (ноги врозь, ноги вместе).

Дыхательная гимнастика (упражнения на дыхание цигун, методика А.Н. Стрельниковой, методика трехфазного дыхания).

8. Актерское мастерство:

Теория: Основы актерской техники

Практика: тренировка мимических мышц, тренировка глазных мышц, тренировка мышц верхней губы, круговой мышцы рта. Подготовка реквизита, костюмов, грима и причёсок. Выступления на мероприятиях различной тематики на конкурсах районного и городского уровня. Игры: «Мы прилипли», «Застывшее мгновение», «Повернись - не ошибись», «Рыбаки и рыбки».

9. Просмотр видео материала: в этот раздел входят просмотры классических постановок, народно-сценических танцев, современной хореографии, а так же работа над ошибками видео с выступлений. В период дистанционного обучения актуальность этого раздела очень важна, просмотр видео уроков, мастер классов, танцевальных композиций образцовых коллективов.

10. Концертная и постановочная деятельность:

Практика. В третий год обучения учащиеся узнают такие понятия, как: Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений, разучив которые,

впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и комбинацией, 1-2 восьмерки. Групповое обсуждение предложенных педагогом идеи и сюжета хореографической композиции на основе хоровода с преобладанием групповых партий, несложными сольными фрагментами, элементарными трюками (темп композиции – умеренный, продолжительность номера до 3,5 минут).

Выявление особенностей музыкального сопровождения. Обсуждение сценических костюмов. Поэтапная постановка данной композиции: разучивание и отработка основных движений и связок танца; постановка отдельных частей композиции и соединение их в единое целое; выстраивание хореографических рисунков и переходов; отработка техники исполнения танца, в том числе сольных и групповых партий; работа над созданием художественного образа танца.

11. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, равнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;
- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование проводится с

целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
- Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
- Родительские собрания.
- Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).
- Анкетирование родителей.

4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.

- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;
- Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

12.Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

13.Итоговое занятие. Открытое занятие, отчетный концерт

1.3.7 Учебный план 4 год обучения

№	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	
2	Терминология в хореографии	20	0	20	Текущий контроль
3	Элементы классического танца	1	39	40	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	1	38	39	Текущий контроль
5	Элементы народного танца	1	39	40	Педагогическое наблюдение
6	Основы современной хореографии	1	35	36	Педагогическое наблюдение
7	Акробатика	1	31	32	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	1	17	18	Сдача этюда

9	Просмотр видео материала	12	0	12	Промежуточный контроль
10	Концертная и постановочная деятельность	0	25	25	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	0	10	10	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы		12	12	
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие, отчетный концерт
	Итого	40	248	288	

1.3.8 Содержание учебного плана 4 год обучения

1. Вводное занятие :

Теория - правила поведения на занятиях и перерыве в ГДДТ; дорожная безопасность, проведение инструктажа по охране труда, планы и содержание работы на новый учебный год. Обзор новинок в области хореографии танцевальных конкурсов в России. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом зале, в ГДДТ, на дороге, правил противопожарной безопасности.

Обсуждение репертуарного плана. Организационные вопросы. Встреча с коллективом, анализ летней работы и творческих планов хореографического коллектива «Наследие». Входная диагностика.

2. Терминология: FLIK- мазок стопой по полу к опорной ноге; FOUETTE- приём поворота при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определённом положении ноге; FROG-POSITION- позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга должны быть максимально раскрыты в стороны;

GLISSADE-партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперёд-назад; GRANDBATTEMENT-бросок ноги на 90 и выше вперёд, назад или в сторону; GRANDJETTE- прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперёд, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат»; GRANDPLIE- полное приседание;

HIGHRELEASE- высокое расширение, движение, состоящее из подъёма грудной клетки с небольшим перегибом назад; HINGE-положение исполнителя при котором прямой, без перегибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах; HIPLIFT- подъём бедра вверх; HOP- шаг- подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена»;

JACKKNIFE- положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола; JASSHAND- положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны; JELLYROLL- движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным, не большим поворотом пелвиса вправо-влево; JERK- POSITION- позиция рук, при которой логти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу; JUMP- прыжок на двух ногах; KICK- бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90 через вынимание developpe; LAYOUT- положение, при котором нога открыта на 90 в сторону или назад, и торс составляет одну прямую линию; LEAP- прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону; LOCOMOTOR-круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса; LAWBACK-округление позвоночника в пояснично- грудном отделе;

PASBALANCE- па состоящее из комбинаций tombe и pasdebouree. Исполняется с продвижением из стороны в сторону; PASCHASSE- вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка; PASDEBOURREE- танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний; PASDECHAT- прыжок, имитирующий прыжок кошки; PASFAILLI- связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги вперед и назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси; PASSE – проходящее движение которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое.

3. Элементы классического танца:

Теория - специфика танцевального шага и бега, начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Основные позы классического танца: alaseconde, 4 вида arabesque, attitude, croise, efface, ecarte, epaulement.

Практика - Повторение движений третьего года обучения с подъемом на полупальцы. Усложнение движений: проучивание некоторых движений в epaulementcroise, epaulementefface и ecartee. Совершенствование формы и техники исполнения ранее пройденных движений в увеличенных количествах и более ускоренных темпах.

Проучивание battementtendu, battementtendujeté по позам во всех направлениях; battementsoutenu в позах носком в пол и на 45 на целой стопе и с подъемом на полупальцы в 5 позиции ног; battementfondu в позах с подъемом на полупальцы; battementfrappeenfasse на полупальцах; battementdoublefrappeenfasse на целой стопе и с подъемом на полупальцы; ronddejambe l'air en dehors и en dedans на целой стопе и с подъемом на полупальцы; petit battementsur le cou-de-pied на всей стопе и на полупальцах; battement relevent в позах 2 и 3 arabesque; battement develop в позах 2 и 3 arabesque; grand battementjeté, grand battementjeté pointe в больших позах 2 и 3 arabesque. Введение маленьких поз croise, efface,

ecarte носком в пол на plie вперед и назад как заключение в отдельных комбинациях.

Закрепление навыка полуповорота на полупальцах в 5 позиции (к станку и от станка) на двух ногах; поз attitude (аттитюд) croise и efface. Закрепление исполнения упражнений, выполняемых ранее у станка в положении корпуса enfasse и epaulement (ep. croise и ep. efface) на всей стопе; 3 *portdebras c demi-plie на опорной ноге*. Техника исполнения прыжков Pasjeté, pasjeté в обратном направлении, *sissonnesimpie*, *sissonnesimpie* в маленькие позы croise, pasglissade, *sissonneferme enfasse* и в позах, *sissonneouverte enfasse* и в позах.

4. Партерная гимнастика:

Теория - Строение организма человека. Развитие физических качеств. Восстановительные мероприятия после нагрузок. Основы техники выполнения акробатических элементов, связок, акробатических дорожек.

Практика - упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, упражнения для гибкости шеи, упражнения для подвижности плечевого пояса; упражнения для подвижности плечевых суставов; упражнения для развития выворотности ног; укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на улучшения гибкости позвоночника, упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата; упражнения для гибкости шеи; упражнения для подвижности плечевого пояса; упражнения для подвижности плечевых суставов; упражнения для развития выворотности ног; укрепление мышц брюшного пресса; упражнения на улучшения гибкости позвоночника; упражнения для правильной постановки ног; сокращение и вытягивание стоп, круговые вращательные движения, раскрытие сокращённых стоп, раскрытие вытянутых стоп; наклоны корпуса вперёд, наклоны корпуса назад, «кошечка», «колечко», «мостик»; упражнения на развитие мышц живота подъём вытянутых ног, подъём корпуса и наклон вперёд, «горка»; упражнение на развитие мышц спины «лодочка», «мотылёк»; упражнение на развития подвижности суставов и укрепление мышц ног «алёнушка», «кузнечик»; маховые упражнения; упражнения для развития выворотности и танцевального шага «лягушка», «шпагаты».

5. Элементы народного танца:

Теория - основные положения позиций рук, ног, головы, корпуса. Беседы об истории быта и национальной культуре народа, характерные черты исполнения русского танца.

Практика - у станка рукой. Подготовка к началу движений (движения рук), переводы ног из позиции в позицию, приседания, выведение ноги на каблук и носок; *battementstendusjetes*, подготовка к «веревочке», «веревочка», *flic-flac*, *grandbattementsjetes*, *ronddejambenl'air*. Техника исполнения двойных и тройных дробей, дробных дорожек, перескоков с ударами в стиле народного танца.

Середина зала. Перегибы корпуса, работа рук, двойные и тройные дроби, дробные дорожки; бег, бег в повороте, галоп; различный танцевальный ход с

молоточками (двойными); припадания, перескоки, перескоки с ударами и др. ход с молоточками (двойными), галоп; скольжения подскоков, «припаданий», перескоков, перескоков с ударами и др.

Положение рук в групповых танцах и фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка, поклоны на месте и с продвижением вперед и назад. «припадания», «подбивки», дробные выстукивания, присядки, прыжки, трюки. «Припадания», «подбивки»: «припадание» по III позиции (на месте, с продвижением в сторону вперед); балансе (balancé) как разновидность припадания (вперед – назад); «подбивка» вытянутой в колене и подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперед; «подбивка» вытянутой в колене ногой; «ковырялочка» с подскоком – с паузой и без неё; «ковырялочка» с различными окончаниями; одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом с поочередной сменой ног; сочетание с balancé вперед и назад, с «маятником», с «подбивкой», с «ковырялочкой».

Дробные выстукивания: притоп с подскоком; «печатка» (одновременный притоп двумя ногами) в координации с руками, корпусом, головой; тройные притопы («семейная дробь», калужские выстукивания...); двойная дробь с подскоком; двойная дробь с подскоком и двумя переступаниями; дробь «в три ножки» («трилистник»); дробь «в три ножки» с двумя переступаниями; «голубец» с двумя переступаниями на полупальцах на месте; «ключ» одинарный.

Присядки, прыжки и трюки: присядка с выносом ноги вперед на ребро каблука (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте, присяд с выносом ноги в сторону на каблук (на полуприседании, по мере освоения – на полном приседании) – на месте; «разножка» в стороны на каблук («одноименная» разножка); «гусиный шаг»; «ползунок» – вперед; перевороты через голову; «лягушка»; малые и большие прыжки на двух ногах с вытянутыми и «поджатыми» ногами, прыжки на одной ноге; прыжок по I свободной позиции с двух ног на две с одновременным подниманием согнутой в колене работающей ноги вперед; «колесо».

6. Основы современной хореографии:

Теория – техника исполнения элементов современной хореографии, теория, история хореографического искусства в современном танце, основные этапы эволюции хореографической культуры в России.

Практика – ознакомление и изучение основ; овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем формирование координации, чувства ритма, ориентации в сценическом пространстве, современные формы, стили, техники современного танца. «Разогрев»: голова, плечи, кисти, растяжка рук, предплечья, грудная клетка, контракция, прыжки, стопы, колени, таз, бедра; «Лексика»: открытый шаг, прыжки kick, lang, crossstep упражнения стэтч-характера шаги, hiplift, V, A, Б, В- положения рук, relese, tilt, V-step; «Кросс»: бег, шаг, плавные переходы, комбинации с перемещением, вращения, прыжки, «кач», диагонали, «Изоляция», «Координация»,

«Танцевальные связки», «Импровизация»(хип-хоп,хаус,диско,модерн,джаз,контемпорари, джаз-фанк.

7. Акробатика:

Теория - исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений.

Практика - перекаты; «мосты» упражнения для позвоночника; упоры.шпагаты; стойки, равновесия; общеразвивающие упражнения. Бег; прыжки, упражнения для ловкости; координация и расслабление мышц. Ходьба, бег, дыхательная гимнастика: упражнения, приемы и техники, освоенные на 1 году обучения. Суставная гимнастика: сгибание – разгибание рук в упорах (с отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, с опорой на стенку, на гимнастическую скамейку, лежа (с отведением ноги назад); тоже – ноги на скамейке или рейке гимнастической стенки); сгибание – разгибание рук в висах (подтягивание в висе лежа с разными хватами); из положения лежа сед углом, сед углом согнув ноги,сед углом ноги врозь; сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе.

Упражнения на развитие гибкости:наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений; движения рук в различных положениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками влицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно); удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах.

Упражнения на развитие силы: выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку;статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений; упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1-3 кг) (броски, жонглирование, приседания, прыжки, наклоны, повороты); упражнения с гантелями, с утяжелителями(вес 0,5-1 кг); упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические элементы (совершенствование):разновидности кувырков; равновесия(фронтальное, горизонтальное); мост из положения лёжа и стоя; стойка на руках, переворот вперед-назад; перевороты вперед на одну ногу, на две ноги, боком («колесо»); прыжки согнувшись (ноги врозь,ноги вместе); связки из разученных элементов. Акробатические элементы (разучивание):rondat-flac, сальто.

8. Актерское мастерство: «Основы актерской техники», тренировка глазных мышц, мышечная свобода, работа над дыханием, напряжение-расслабление. Отбор концертных номеров в соответствии с тематикой мероприятия. Преобразование готовых хореографических композиций на другой состав

участников в соответствии с условиями сценической площадки. Обсуждение организационных вопросов, помощь педагогу в организации выступлений младшей группы. Репетиции и прогоны на сценических площадках. Подготовка необходимого реквизита, костюмов, грима и причёсок. Выступления на мероприятиях различной тематики (районные и городские концерты по плану концертной деятельности ГДДТ г. Шахты), на конкурсах районного, городского, областного и всероссийского уровней (конкурс творческих коллективов ГДДТ; городской и областной конкурсы).

9. Просмотр видео материала: в этот раздел входят просмотры классических постановок, народно-сценических танцев, современной хореографии, а так же работа над ошибками видео с выступлений. В период дистанционного обучения актуальность этого раздела очень важна, просмотр видео уроков, мастер классов, танцевальных композиций образцовых коллективов.

10. Концертная и постановочная деятельность:

Практика - на четвертом году обучения учащиеся усложняют технику движения за счет ускорения темпа в комбинациях, особое внимание уделяется исполнительской манере. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Исполнение различных ритмов в исполнении движений. Поэтапная постановка трёх композиций: разучивание и отработка основных движений и связок танца; постановка отдельных частей композиций и соединение их в единое целое; выстраивание хореографических рисунков и переходов; отработка техники исполнения танцев, в том числе сольных и групповых партий; работа над созданием художественного образа и эмоциональной насыщенностью постановки.

11. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, равнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к

стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;
- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование проводится с целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
- Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
- Родительские собрания.
- Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).
- Анкетирование родителей.

4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.

- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;
- Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

12. Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

13. Итоговое занятие: открытые уроки, отчетный концерт

1.3.9 Учебный план 5 год обучения

№	Наименование разделов тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	0	2	Вводное занятие
2	Терминология в	20	0	20	Терминология в

	хореографии				хореографии
3	Элементы классического танца	1	39	40	Элементы классического танца
4	Партерная гимнастика	1	38	39	Партерная гимнастика
5	Элементы народного танца	1	39	40	Элементы народного танца
6	Основы современной хореографии	1	35	36	Основы современной хореографии
7	Акробатика	1	31	32	Акробатика
8	Актерское мастерство	1	17	18	Актерское мастерство
9	Просмотр видео материала	12	0	12	Просмотр видео материала
10	Концертная и постановочная деятельность	0	25	25	Концертная и постановочная деятельность
11	Воспитываем и познаём	0	10	10	Воспитываем и познаём
12	Резервные часы		12	12	Резервные часы
13	Итоговое занятие по программе	0	2	2	Итоговое занятие
	Итого	40	248	288	Итого

1.3.10 Содержание учебного плана 5 год обучения

1. Вводное занятие:

Теория - Правила поведения на занятиях и перерыве в ГДДТ; дорожная безопасность, проведение инструктажа по охране труда, планы и содержание работы на новый учебный год.

2. Терминология в хореографии:

Теория: PIQE- лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту; PIROUETTE- вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedance; PLIERELEVÉ- положение ног на полупальцах с согнутыми коленями; POINT- вытянутое положение стопы, PRANCE- движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения на «полупальцах»; PREPARATION- подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения; PRESS-POSITION- позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку;

RELEASE- расширение объёма тела, которое происходит на вдохе; RELEVE- подъём на полупальцы; RENVERSE- резкое перегибание корпуса; ROLLDOWN- спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы; ROLLUP- обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию; RONDDEJAMBEPARTERRE- круг вытянутой ногой касаясь пальцами ног полы; RONDDEJAMBEENLAIR- круговое движение нижней части ноги при фиксированном бедре, отведённом в сторону;

SOUTE- прыжок классического танца с двух ног на две; SHIMMI- спиральное, закручивающее движение пелвисом вправо и влево; SIDESTRETCH- боковое растяжение торса вправо или влево; SISSONOUVERTE- прыжок с отлетом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остаётся открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении, SOUTENUENTQURNANT- поворот на двух ногах; SQUARE- четыре шага по квадрату; STEPBALLCHENGE- связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах; SUNDARI- движение головы заключающееся в смещении шейных позвонков; SURLECOU-DE-PIED- положение вытянутой ступни «рабочей» ноги спереди или сзади на щиколотке опорной ноги; СВИНГ- раскачивание любой частью тела в особом джазовом ритме;

THRUST- резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперёд, в сторону; TILT- угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения; TOMBE- падение перенос, тяжести корпуса на открытую ногу; TOURCHANES- исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие одним за другим полуповороты; DATEMENTFRAPPE- удар, движение, состоящее из быстрого энергичного сгибания и разгибания ноги (DOUBLE- движение с двойным ударом);

PETITBATTEMENT- «маленький удар» поочередно мелкие, короткие удары стопой; ADAGIO- медленно, плавно. Связка на 64 счета; GRANDBATTEMENT- большой бросок ноги на 90, крестом; BALANOIRE- «качели»; POUNTE- «на носок»; ALLEGRO- быстро, «веселый»; ASSEMBLE- соединять, во время прыжка ноги собираются вместе в воздухе; BRISE- разбивать. Прыжок с заносками;

CHAGEMENTDEPIEDS- прыжок с переменой ног в воздухе; CABRIOLE- прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой; ECHAPPE- прыжок с раскрытием во 2 поз собиранием из 2 поз в 5 поз.; ENTRECHAT- заноски; JETTEFERME- закрытый прыжок; PASBALLONE- раздувать, сильно вытянутые ноги в воздухе во время прыжка; PASCISEAUX- прыжок с выбрасыванием вперёд по очереди (ножницы); TOUR- поворот.

3 Элементы классического танца:

Теория- Теория - специфика танцевального шага и бега, начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Позы *croisée*, *éffacée*, *écartée* вперед и назад в упражнениях на середине зала. Требования к правильности и чистоты исполнения

новых движений. Упражнения на середине зала (изучаются в той же последовательности, следуя тем же методическим указаниям, что и у станка). Battement tenduentournantendehorsen dedans.Отработкатуров. Чередование эластичных мягких прыжков с трамплинными прыжками. Высоты взлёта прыжков.

Практика- специфика танцевального шага и бега, начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Освоение новыхкомбинаций с различным, более сложным сочетанием движений и связующих движений: pasdebourre,coupe, passé, flic-flac и т.д.Исполнение сложных движений экзерсиса у станка на полупальцах: battementsdoublesfrappés на 30° с затактовым построением и чередованием: стопа – полупальцы(музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение) battementsfrappés на 30° с затактовым построением и чередованием: стопа – полупальцы(музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4);battementsfondus на 45° с чередованием: стопа – полупальцы (музыкальный размер 2/4 – 2 такта накаждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4, по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 2 такта); battementsdoublesfondus на 45° на полупальцах (музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждоедвижение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4);поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и cdemi-plié (музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт); pascouuré на всю стопу и на полупальцы (музыкальный размер 2/4 – 1/4 на каждое движение).

Отработка вращательных в различных комбинациях экзерсиса у станка: поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и cdemi-plié (музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт); battementsdeveloppépasseés на всей стопе во всех направлениях (музыкальный размер 4/4 – 2 такта накаждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4); battementsfrappés на 30° с затактовым построением и чередованием: стопа – полупальцы(музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4);различные portdebras с работающей ногой, открытой на носок в сторону, вперед, назад (наклоныкорпуса в сторону, вперед; перегибы корпуса назад (музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждоедвижение, по мере усвоения – 1 такт).

Grand changements de pieds: pas échappéво II позицию(музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение);pasechappé в IV позицию enfase, позднее – в позах (музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт); pasassemblé – с открытием ноги вперед (музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта);pasassemblé – с открытием ноги в сторону и вперед (музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения –1/4); doublepasassemblé в сторону и вперед,pasglissade – с продвижением в сторону (музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение,

по мере усвоения – 1/4); *sissonnefermée* в направлении «вперед» *enface* (музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение, по мере усвоения – 2 такта).

Закрепление навыка исполнения *grand* и *petitchaungementdepied*, *grand* и *petitechappe* по 2 и 4 позициям, *pasassemble* с открыванием ноги вперед и назад *enfasse* и *epaulement*, *doubleassemble*, *pasbalanceentournant*, *sissonne* в 1 *arabesque* в сочетании *pasdechat* (сценическая форма).

4. Партерная гимнастика:

Теория - повторение правил исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движения.

Практика: бытовые шаги, танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног, шаркающие шаги, на полупальцах, с подниманием колен, на пятках, лёгкий бег, с вытянутыми пальцами ног, с поднятыми коленями, с подскоками, с выбрасыванием ног вперёд, мелкий бег на полупальцах.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц, на улучшения эластичности мышц плеча, подвижности локтевого сустава, для развития гибкости плечевого и поясничного сустава, укрепление мышц брюшного пресса, для развития подвижности тазобедренного сустава и эластичности бедра, на улучшение гибкости коленных суставов, для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени, стопы, для развития выворотности ног и танцевального шага, для исправления осанки.

5. Элементы народного танца:

Теория - на пятом году обучения усложняется техника танцевальных движений, выработка и воспитание учащихся уверенности в своих силах на сцене, овладение более сложными техническими элементами, положения колена и бедра, правила исполнения движений:

Музыкальное сопровождение народно-сценического танца. Русские народные костюмы.

Техника выполнения экзерсиса у станка. Техника выполнения поворотов и дробных выстукиваний.

Практика - упражнения для пластичности корпуса (пор де бра); шаги и ходы разного характера; дробные движения и ходы, ключи, каблучное; притоп, соскок, припадание, вращения по диагонали. Подготовительные движения рук: из подготовительного положения рука кратчайшим путем – в положение «на талию», затем – висходное положение; из подготовительного положения рука – через I позицию во II позицию и – на талию, затем кратчайшим путем – в исходное положение.

Элементы народно-сценического танца у станка *demietgrandpliés*: по I, II, IV, V позициям; Упражнения на развитие подвижности стопы (*battenmenstendus*): скольжение стопой по полу с полуприседанием в момент отведения работающей ноги на носок; вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (вперед, в сторону, назад – лицом к станку; затем боком к

станку);вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в исходную позицию); изучается в направлениях: вперед, в сторону,назад – лицом к станку, затем боком к станку;вытягивание ноги с чередованием: носок – каблук – носок – позиция (с полуприседанием в моментперевода стопы на каблук); изучается в направлениях: вперед, в сторону, назад – лицом к станку, затембоком к станку.

Battemenstendusjetés:с акцентом «от себя» (начало движения «в такт»);круговые движения носком с полуприседанием в момент перевода стопы в сторону;круговые движения носком на полуприседании.

«Дробные выстукивания:одинарный притоп;двойной притоп;переступания на всей стопе (1/2, 1/4, 1/8 долями).*Полуповороты*:сполупальцев на полупальцы по V свободной и IV прямой (параллельной) позициям;с полупальцев на полуприседание по V свободной и IV прямой (параллельной) позициям;

Ходы и проходки:неровный переменный шаг на ребро каблука с подбивкой – с продвижением вперед (юноши)основной шаг в повороте (с продвижением вперёд и назад);основной шаг с притопом в повороте (с продвижением вперёд и назад);основной шаг с притопом с проскальзывающим притопом в повороте;шаг-притоп в повороте;шаг с приступкой (с приставкой) в повороте;повороты при исполнении «гармошки», «ёлочки», «припаданий», «маятника», «подбивок»,«ковырялочек»;«гармошка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах в повороте;«гармошка» с полуприседанием по I закрытой позиции в повороте; «ёлочка» с продвижением вправо и влево на вытянутых в коленях ногах в повороте;«ёлочка» с полуприседанием при повороте пяток обеих ног в повороте;«припадание» по VI позиции в повороте;маятник» (перескоки с ноги на ногу по vi позиции) на месте в повороте;подбивка» вытянутой в колене подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд вповороте;ковырялочка» без подскока в повороте на 90° – с паузой и без неё;ковырялочка» с подскоком в повороте на 90° – с паузой и без неё.

Повороты при исполнении «моталочек», «молоточков:«моталочки»: а) одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом в повороте, б) одной ногой с подскоком на полупальцах и тройным притопом в повороте, в) с поочерёдной сменой ног вповороте, г) в сочетании с припаданиями по VI позиции в повороте, «приплясом» (pasdebasque) вповороте;«молоточки»: а) одной ногой с подскоком на всей стопе и тройным притопом в повороте, б) однойногой с подскоком на полупальцах и тройным притопом в повороте, в) с поочерёдной сменой ног вповороте, г) в сочетании с припаданиями по VI позиции в повороте, «приплясом» (pasdebasque) вповороте;

Повороты при исполнении дробных выстукиваний:притоп с подскоком в повороте;«печатка» в повороте;двойные притопы в повороте;тройные притопы в повороте;«переборы» в повороте;«дробная дорожка» в повороте;«верёвочки»;простая одинарная верёвочка в повороте на 90° (на всей стопе, по мере освоения – на полупальцах;синкопированная одинарная верёвочка в повороте на 90° (на всей стопе, по мере освоения – на полупальцах).

6. Основы современной хореографии:

Теория - техника исполнения элементов современной хореографии, теория, история хореографического искусства в современном танце, основные этапы эволюции хореографической культуры в России, терминология современного танца.

Практика - ознакомление и изучение основ; овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем формирование координации, чувства ритма, ориентации в сценическом пространстве, современные формы, стили, техники современного танца. «Разогрев»: голова, плечи, кисти позиции рук flax, растяжка рук, предплечья, грудная клетка, контракция, прыжки, стопы pointkick, колени, таз, бёдра; «Лексика»: открытый шаг, прыжки kick, lang, crossstep упражнения стэтч-характера шаги, hiplift, V, A, Б, В- положения рук, relese ,tilt ,V-step, «волна»; «Кросс»: бег, шаг, плавные переходы, комбинации с перемещением, вращения, прыжки, «кач», диагонали, jam; «Изоляция», «Координация», «Танцевальные связи», «Импровизация»(хип-хоп, хаус, диско, модерн, джаз, контемпорари, джаз-фанк, дэнс-холл).

7. Акробатика:

Теория - исполнения движений, правила техники безопасности при исполнении движений.

Практика - перекувы; «мосты» упражнения для позвоночника; упоры. шпагаты; стойки, равновесия; общеразвивающие упражнения. Бег; прыжки, упражнения для ловкости; координация и расслабление мышц. Ходьба, бег, дыхательная гимнастика: упражнения, приемы и техники, освоенные на 1 году обучения.

Суставная гимнастика: сгибание – разгибание рук в упорах (с отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, с опорой на стенку, на гимнастическую скамейку, лежа (с отведением ноги назад); тоже – ноги на скамейке или рейке гимнастической стенки); сгибание – разгибание рук в висах (подтягивание в висе лежа с разными хватами); из положения лежа сед углом, сед углом согнув ноги, сед углом ноги врозь; сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений; движения рук в различных положениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками влицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно); удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах.

Упражнения на развитие силы: выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку; махи ногами с опорой и без опоры о гимнастическую стенку,

статические элементы: удержание ног в различных положениях, туловища; упражнения в парах из различных исходных положений; упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1-3 кг) (броски, жонглирование, приседания, прыжки, наклоны, повороты); упражнения с гантелями, с утяжелителями(вес 0,5-1 кг); упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические элементы (совершенствование):разновидности кувырков; равновесия(фронтальное, горизонтальное); мост из положения лёжа и стоя; стойка на руках, переворот вперед-назад; перевороты вперед на одну ногу, на две ноги, боком («колесо»); прыжки согнувшись (ноги врозь,ноги вместе); связки из разученных элементов. Акробатические элементы (разучивание):rondat-flac, сальто.

8. Актерское мастерство: перевоплощение в различные формы и предметы, понятие: «сценическое внимание», переключение внимания.

9. Просмотр видео материала: в этот раздел входят просмотры классических постановок, народно-сценических танцев, современной хореографии, а так же работа над ошибками видео с выступлений. В период дистанционного обучения актуальность этого раздела очень важна, просмотр видео уроков, мастер классов, танцевальных композиций образцовых коллективов.

10. Концертная и постановочная деятельность:

Практика - приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Задания на логику, законов динамического развития движений в процессе работы. Выявления ошибок. Их корректировка.

Выстраивание идеи и сюжетной линии новых хореографических композиций: групповой композиции на основе перепляса с развёрнутыми сольными и парными партиями,отдельными технически сложными партиями девушек и юношей, массовыми постановками и сложнойтрюковой частью (темп композиции – быстрый, продолжительность номера – свыше 5 минут);хореографической композиции для девушек на основе хоровода (темп - умеренно быстрый,продолжительность номера до 4,5 минут);хореографической композиции для юношей на основе русской пляски (темп - быстрый,продолжительность номера до 5 минут).

Конструирование музыкального сопровождения композиций. Разработка сценических костюмов.

Поэтапная постановка трёх композиций: разучивание и отработка основных движений и связок танца;постановка отдельных частей композиций и соединение их в единое целое; выстраиваниехореографических рисунков и переходов; отработка техники исполнения танцев, в том числе сольных и групповых партий. Работа над орнаментальностью (переключение внимания зрителя с «первого плана»на «второй», логичное чередование трюков и сцен) и

иллюзорностью (специальные композиционные приёмы, обостряющие восприятие зрителя) композиции.

11. Воспитываем и познаем.

Воспитательная работа в коллективе планируется по следующим направлениям:

1. Нравственное воспитание:

Нравственное воспитание включает в себя культурное и духовное воспитание. Развивает такие качества как честность и порядочность, равнодушие к боли и страданиям окружающих. Культурное и духовное воспитание развивает эстетический вкус и хорошие манеры, умение творить и создавать. Формирует полезные привычки.

- Подготовка и участие в праздниках проводимых МБУ ДО ГДДТ
- Творческие встречи с другими коллективами, посещение концертов.
- Экскурсии в музей, посещение различных выставок, поездка в театр.
- Беседы «Поговорим об этикете», «Посеешь привычку, пожнешь характер», «О вредных привычках».

2. Организация здорового образа жизни:

Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на ведение здорового образа жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат дошкольникам психическую устойчивость и адаптацию к стрессовым ситуациям (адаптация в новом коллективе, публичные выступления и т.д.).

- Психологические упражнения;
- Беседы о личной гигиене, здоровом питании;
- Беседы о технике безопасности на занятиях;
- Дни здоровья (походы и экскурсии с участием родителей).

3. Работа с родителями:

В хореографическом коллективе занимается большое количество детей, и большинство родителей заинтересованы в высоком качестве образовательного процесса. Совместно с родителями педагог осуществляет практически всю деятельность, связанную с воспитанием и развитием детей. С целью выявления ожидания родителей от посещения студии ребенком, педагог проводит анкетирование в начале года, а в конце учебного года анкетирование проводится с целью определения, насколько оправдались ожидания родителей. Нередко родители предъявляют высокие требования в вопросах образования и воспитания детей и задача педагога найти оптимальные варианты, формы и методы работы танцевальной студии.

- Дни открытых дверей
- Общение с родителями (дневники контроля обучения воспитанника, благодарственные письма родителям обучающихся, которые активно участвовали в деятельности объединений и культурной жизни МБУ ДО ГДДТ).
- Родительские собрания.
- Индивидуальные консультации для родителей (проводятся по мере обращения родителей к педагогу).

- Анкетирование родителей.

4. Мероприятия по предупреждению правонарушений воспитанников МБУ ДО ГДДТ.

- Знакомство с правилами внутреннего распорядка МБУ ДО ГДДТ;

- Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.

12.Резервные часы. Резервные часы могут использоваться для работы со способными и одаренными детьми, работы с детьми, испытывающими трудности в освоении программы.

13. Итоговое занятие по программе: открытые уроки, отчетный концерт

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные:

- развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, слуха, памяти, мышления, чувства ритма, координации
- развитие творческой активности, стремление к самообразованию и к саморазвитию

Личностные:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к хореографии
- формирование общей культуры личности на основе российских традиционных духовных ценностей.
- развитие интереса к танцевальной культуре

Предметные:

- развитие танцевальной координации, эмоциональной раскрепощённой в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- умение выразительно и технично исполнять танец;
- сформированность навыков публичного выступления, умения держать себя на сцене.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Форма «Календарный учебный график» размещена в Приложении 1

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 Кадровое обеспечение

Программа «Ладица» реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.2.2 Материально-техническое обеспечение (оборудование)

1. Хореографический зал.
2. Хореографическое оборудование (гимнастические коврики и др. реквизит).
3. Музыкальная аппаратура.
4. USB-флеш-накопитель.
5. Компьютер.

2.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и дидактическим принципам. Прежде всего, это принцип наглядности, так как психофизическое развитие учащихся 10-17 лет, на которых рассчитана данная программа, характеризуется конкретно-образным мышлением. В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом педагог должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика различных народностей, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса. Преподавание народно-сценического танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает

ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники народно-сценического танца, практической работой у станка и на середине зала, работой над этюдами и освоении методики танцевальных движений.

Изучение предмета ведется в соответствии с учебным планом. Задача педагога - самостоятельно, творчески подойти к изложению той или иной темы, учитывая при этом уровень общего и хореографического развития учащихся, количество учеников в группе, их возрастные особенности.

Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая (основная);
- индивидуально—групповая;
- ансамблевая.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный — дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный — дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока. В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся утверждённый календарно-тематический план. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личностные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности.

2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Время проведения	Формы и методы контроля	
	Цель проведения	Формы контроля
Вводный контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тестирование, собеседование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности к усвоению нового материала. Выявление детей отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	-педагогическое наблюдение, опрос (в виде контрольных вопросов на теоретических и практических занятиях, в виде тематических игр); -анализ творческих работ: -практическая работа; -участие в конкурсах, фестивалях
Промежуточных контроль		
По итогам первого полугодия	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение промежуточных результатов обучения.	-опрос, контрольное занятие, отчетный концерт; -выполнение практических заданий педагога; -участие в фестивалях, конкурсах, мероприятий различного уровня.
Итоговый контроль		
По итогам года	Определение изменения уровня развития детей их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы.	-контрольное занятие; - участие в фестивалях и конкурсах различного уровня

2.5 ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Показатель и (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
Теоретические	Соответствие	-практически не усвоил теоретическое содержание	0	Наблюдение, тестирование

знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	теоретических знаний программным требованиям	программ -овладел менее $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; -объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; -освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период	1 2 3	, контрольный опрос, Текущий контроль
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	-не употребляет специальные термины; -знает отдельные специальные термины, но избегают их употреблять; -сочетает специальную терминологию с бытовой; -специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование, Промежуточный контроль
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	-практически не усвоил теоретическое содержание программ -овладел менее $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; -объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; -освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование, текущий контроль
Творческие навыки	Креативность в выполнении и практических заданий	-начальный (элементарный уровень) развития креативности -ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; -репродуктивный уровень -в основном выполняет задания на	0 1 2	Наблюдение

		<p>основе образца;</p> <p>-творческий уровень(1)-видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога;</p> <p>-творческий уровень(2)-выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно</p>	3	
--	--	--	---	--

2.6 Список использованной литературы

Для педагога:

1. Киселёва Е.А. «Современные технологии в подготовке педагогов-хореографов», Высшая школа хореографии, Москва, 2020 г.
2. Ефимова И.В. «Разработка вариативных программ в хореографии», Министерство культуры РФ, Москва, 2021 г.
3. Абрамова А.С. «Применение здоровьесберегающих технологий в обучении танцу», Национальный медицинский университет, Киев, 2022 г.
4. Дементьева Л.М. «Модели педагогического сопровождения одарённых детей в хореографии», Новосибирский госуниверситет, Новосибирск, 2023 г.
5. Богданова Н.А. «Организационно-педагогические условия модернизации хореографического образования», Тюменский госуниверситет, Тюмень, 2021 г.
6. Новикова А.С. «Социально-культурные факторы развития системы хореографической подготовки», Самарский университет, Самара, 2022 г.
7. Сергеева Т.Н. «Интерактивные методы обучения танцу», Московская государственная академия хореографии, Москва, 2023 г.
8. Заболотнева А.А. «Проектирование индивидуальных траекторий обучения в хореографии», Уральский федеральный университет, Екатеринбург, 2024 г.
9. Антонова Е.С. «Мониторинг эффективности образовательных результатов в хореографическом образовании», Кубанский госуниверситет, Краснодар, 2025 г.

Для детей:

1. Александрова М.С. «Современный танец глазами молодого поколения», Спб.: Молодёжная студия, 2020 г.
2. Барсукова О.А. «Выразительность и пластика тела в танце», Москва: Народное просвещение, 2021 г.
3. Веселова А.В. «От классической хореографии к экспериментальному танцу», Ростовский университет, Ростов-на-Дону, 2022 г.
4. Маркевич Н.И. «Сценическая культура в пространстве танца», Оренбургский государственный университет, Оренбург, 2023 г.
5. Трушина Ю.Н. «Истории великих хореографов XX–XXI веков», Иркутский госуниверситет, Иркутск, 2024 г.

Для родителей:

1. Павленко Л.В. «Путь к успеху вашего ребёнка в хореографии», Москва: Аргументы и факты, 2020 г.
2. Радченко О.Н. «Ваш ребёнок танцует: всё, что вам надо знать», Санкт-Петербург: Центр молодежных инициатив, 2021 г.

3. Хмелёва Е.С. «Хореография для ваших детей: как начать и продолжить», Владивосток: Дальневосточный государственный университет, 2022 г.
4. Маслова Ю.В. «Какие танцы подходят моему ребёнку?», Саратов: Поволжский госуниверситет, 2023 г.
5. Карпенко А.В. «Семья и школа хореографии: взаимодействие и сотрудничество», Минск: Белорусский госуниверситет, 2024 г.

Форма «Календарный учебный график»

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370965

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 15.01.2026 по 15.01.2027