

**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**

«Ладница»

Уровень программы: **углубленный**

Вид программы: **модифицированная**

Тип программы: **традиционная**

Возрастная категория: от **11-16 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 11 до 16 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	4	10	15	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	3	10	14	Текущий контроль
5	Элементы народного танца	5	13	19	Педагогическое наблюдение
6	Основы современной хореографии	5	10	15	Педагогическое наблюдение
7	Акробатика	5	10	15	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	4	4	8	Сдача этюда
9	Просмотр и анализ хореографического видеоматериала	3	3	6	Обсуждение Промежуточный контроль
10	Концертная и постановочная деятельность	5	15	20	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	4	4	8	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы	0	8	8	
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие, отчетный концерт
	Итого	43	101	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. Анатомо-физиологические основы хореографии: начало формирования и укрепления суставно-связочного и мышечного аппарата. Развитие правильной осанки, формирование танцевальной опоры (апломба) и выворотности. Развитие эластичности, силы и подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Изучение классических позиций и положений ног и рук.

Практика: Постановка корпуса и центра. Изучение и закрепление классических позиций ног (I, II, III, IV, V; для начинающих на начальном этапе допускается использование VI параллельной позиции) и положений рук (подготовительное, I, II, III).

Экзерсис у хореографического станка:

- Plié (Demi-plié) — приседание;
- Battement tendu — скольжение ногой по полу;
- Battement sous le cou-de-pied (су-ле-ку-де-пье) — удар ногой под колено;
- Battement jeté — бросок ноги;
- Relevé — подъем на полупальцы.

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: Знакомство с понятием «народно-сценический танец», его отличительными особенностями (характер, манера исполнения, связь с фольклорной музыкой). Изучение базовой терминологии народно-сценического танца. Формирование первичных представлений о танцевальном характере, музыкальном размере и ритме. Понятие о народной манере держания корпуса и рук.

Практика:

1.Исходные положения и пластика:

- Базовые позиции ног и рук, характерные для народного танца.
- Упражнения на пластику корпуса и движения рук (элементы характерного port de bras), развитие выразительности жеста.
- 2. Основные шаги и ходы:
 - Разучивание простейших танцевальных шагов: ход на полупальцах, переменный шаг, приставной шаг, галоп, полька.
- 3. Ударные и прыжковые движения:
 - Освоение базовых элементов: притопы (одинарные и двойные), подскоки, соскоки, простейшие элементы припадания.
- 4. Ритмическая подготовка:
 - Начальная подготовка к выполнению дробных движений: отработка ритмического рисунка простейших дробей (без сложной технической нагрузки на голеностоп), координация движений рук и ног.

6. Основы современной хореографии

Теория - понятия 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:

1. Понятие «Эмоция» и «Настроение»: Что такое радость, удивление, грусть, испуг, задумчивость. Как наше лицо «рассказывает» о том, что мы чувствуем, даже без слов.
2. Лицо танцора – зеркало танца: Почему важно не «забывать» лицо во время движения. Понятие о том, что танец начинается с взгляда и осанки.
3. Основы сценического внимания: Куда смотреть на сцене (в зал, на партнера), что такое «зрительный контакт» и почему нельзя смотреть в пол.

Практика :

1. Артикуляционная гимнастика (замена сухой формулировке про мышцы губ и рта):
Упражнения для развития подвижности губ и челюсти: «Улыбка – Трубочка» (заборчик), «Лошадка» (цокаем языком), «Хобот слона», «Вкусное варенье».

2. Тренировка выразительности взгляда (замена формулировке про глазные мышцы):

Упражнения: «Глаза говорят» (показать глазами удивление/радость), «Слежение за предметом» (голову не поворачиваем, следим только глазами за летящим мячиком или бабочкой), «Зеркало» (повторение мимики и взгляда партнера).

3. Простейшие мимические и пластические этюды:

Передача заданной эмоции (радость, грусть, испуг) сначала только лицом, затем добавлением простых движений руками и корпусом под музыку разного характера.

9. Просмотр и анализ хореографического видеоматериала

Теория: Введение в хореографические жанры (через видео):

Просмотр коротких, ярких фрагментов классического танца, народно-сценического и современного танца.

Обсуждение отличительных черт: характер музыки, особенности костюмов, основная пластика (например, «вытянутые носки» в классике, «дробь» и характер в народном танце, свобода движений в современном).

Основы видеоанализа и работы над ошибками:

Теоретическое объяснение, зачем танцоры снимают себя на видео (видеть себя со стороны, как видит зритель).

Разбор понятий: «техническая ошибка» (например, согнутая спина, неверный ритм) и «художественная ошибка» (отсутствие эмоции, незавершенное движение).

Практика: (Применение знаний и развитие навыков)

Интерактивный просмотр и обсуждение:

Просмотр видеофрагментов с последующим заполнением простых рабочих листов или устным обсуждением. (Например: «Назови три цвета в костюмах», «Было движение быстрым или медленным?», «Что понравилось больше всего?»).

Практикум «Повтори за экраном» (особенно актуально для дистанционного формата):

Выполнение простых разминочных или танцевальных комбинаций под видео урок педагога или фрагмент мастер-класса для начинающих (метод «зеркального» повторения).

Сбор (вместе с педагогом) коротких видеофрагментов или фотографий из просмотренных мастер-классов, которые ученики хотят попробовать повторить или использовать в своих будущих мини-постановках.

10. Концертная и постановочная деятельность

Теория: Законы сцены и зрительского восприятия:

- Лицевая сторона (проекция): Понятие о том, что любое движение должно быть направлено en face (лицом) к зрителю, даже если рисунок танца уводит корпус вбок или спиной. Как «довернуть» плечо и голову, чтобы линия ноги читалась залом.

- Глубина и линии: Правила построения в рисунках танца. Кто стоит впереди, тот задает уровень рук и динамику. Понимание диагоналей, кругов, шахматного порядка и их смысловой нагрузки (солисты всегда в фокусе внимания).
- Сценический темпоритм: Разница между репетиционным темпом (в классе под счет педагога) и концертным темпом (на адреналине номер всегда идет быстрее).
- Умение держать внутренний пульс, не ускоряясь вместе с оркестром или фонограммой из-за волнения.
- Этикет сцены: Поведение до выхода (тишина за кулисами), выход и уход (синхронность поклона, фиксация финальной позы до того, как закроется занавес или погаснет свет).

Практика:

- Разбор рисунка танца: Прохождение номеров «по точкам». Сначала пешком по залу ученики выстраивают геометрию (круги, линии, диагонали), запоминая свое место относительно станков или разметки на полу, затем накладывают технику движения.
- Партерная и парная работа: Отработка поддержек и взаимодействий. Распределение ролей: кто ведет (leader), кто следует (follower). Техника безопасности при падениях и подъемах.
- Создание образа: Подбор характерных жестов для конкретного персонажа. Если танец народный — проработка «говорящих рук»; если современный — поиск пластической деформации классического движения.

11. Воспитываем и познаем

Теория:

1. Знакомство с правами и обязанностями обучающихся в МБУ ДО ГДДТ.
2. Тематические беседы-диалоги в доступной форме: «Что такое хорошо и что такое плохо», «Поговорим об этикете в танцевальном зале и в жизни», «Посеешь привычку – пожнешь характер».
3. Беседы о личной гигиене танцора (уход за ногами, чистота танцевальной формы, режим дня).
4. Инструктажи по технике безопасности в хореографическом зале и по дороге в учреждение.
5. Беседы о здоровом питании и вреде сладких газированных напитков/фастфуда для растущего организма.
6. Обсуждение эмоций: «Что такое волнение перед выступлением и как с ним справиться».

Практика:

1. Регулярное проведение психологических игр и упражнений на сплочение коллектива, снятие мышечного и эмоционального напряжения.
2. Практическая проверка готовности к занятию (наличие правильной формы, сменной обуви, прически).
3. Организация и проведение «Дней здоровья»: совместные походы, подвижные игры на свежем воздухе с участием родителей.

4. Демонстрация и отработка правильных способов разминки и восстановления после нагрузок.

5. Проведение «Дней открытых дверей»: открытые уроки, где родители наблюдают за занятиями и могут поучаствовать в мини-мастер-классе.

6. Совместное участие родителей и детей в «Днях здоровья», праздниках и концертных мероприятиях.

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	4	11	15	Текущий контроль
3	Элементы классического танца	8	20	28	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	6	15	21	Текущий контроль
5	Элементы народного танца	6	25	31	Педагогическое наблюдение
6	Основы современной хореографии	6	30	36	Педагогическое наблюдение
7	Акробатика	5	20	24	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	4	7	11	Сдача этюда
9	Просмотр и анализ хореографического видеоматериала	6	6	12	Обсуждение Промежуточный контроль
10	Концертная постановочная деятельность	5	10	15	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	4	4	8	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы	0	10	10	
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие,

					отчетный концерт
	Итого	56	160	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 последующих годах обучения.

Теория - Музыкальная грамотность:

- Углубление понятий «темп» и «метроритм». Знакомство с музыкальными размерами (2/4, 3/4, 4/4) и их двигательным воплощением.
- Понятие затакта (слабая доля перед сильной) и его роль в начале танцевальной фразы.
- Понятие музыкальной фразы (квадрат, восьмитакт) и деление музыки на сильные и слабые доли.

2. Пространственная ориентация и рисунки:

- Правила и логика перестроений: переход от простых линий к диагоналям, кругам, «звездочкам» и парным взаимодействиям.
- Логика и техника выполнения поворотов вправо и влево (через ногу или через подготовку), понятие «ось поворота».

3. Основы техники и динамики:

- Теория работы стопы: понятие «полупальцы», «перекат» (с пятки на носок и обратно), выворотность в движении.
- Основы прыжка: три фазы прыжка (подготовка, полет, приземление) и важность мягкой амортизации.
- Понятие «темперамент» и «динамика» в танце. Контраст движений (резко/плавно, высоко/низко, сильно/мягко).

Практика:

1. Ритмическая и музыкальная практика:

- Отхлопывание и отшагивание ритмических рисунков с акцентом на сильную долю и выделением затакта.
- Маршировка и ходьба с изменением темпа (ускорение и замедление) строго в музыкальный размер.

2. Пространственные и координационные упражнения:

- Перемещения по залу: шаги по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.
 - Простейшие упражнения на смену направления движения по сигналу педагога или музыкальной фразе.
 - Координационные комбинации: одновременное выполнение разных движений руками и ногами (например, руки в позиции, ноги выполняют переменный шаг).
3. Техническая практика (база для классического и народного танца):
- Работа стопы: упражнения на развитие подъема и эластичности голеностопа (перекаты, релеве в движении).
 - Базовые шаги: усложнение шагов 1-го года (добавление хлопков, поворотов на месте, изменение уровня).
 - Элементы прыжковой подготовки: подскоки на двух ногах с фиксацией позы в воздухе, простейшие прыжки с ноги на ногу (как подготовка к жате или шажку).
 - Устойчивость: упражнения на удержание равновесия (например, «ласточка» или простая позиция на одной ноге) на 2–4 такта.

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.

1. Биомеханика исполнения движений:

- Фазы движения: Ученик должен уметь разложить элемент на фазы (подготовительная, основная, завершающая). Например, при кувырке вперед: группировка — толчок ногами — перекаат по позвоночнику — выход в упор присев.

- Центр тяжести и площадь опоры: Понятие о том, как смещение центра тяжести влияет на устойчивость. Правило: чем ниже центр тяжести и шире площадь опоры, тем сложнее потерять равновесие.

- Рычаги тела: Роль плечевого пояса как рычага в стойках; роль таза как оси вращения в перекатах.

- Мышечная память: Объяснение принципа многократного повторения для автоматизации навыка. Различие между динамической силой (прыжки) и статической выносливостью (упоры).

2. Правила техники безопасности (углубленный уровень):

- Самостраховка и взаимостраховка: Не только умение падать с группировки, но и техника поддержки партнера. Хват за кисть (большой палец внутрь), правильная постановка рук страхующего под спину, таз или голени партнера.

- Зоны приземления и соскока: Четкое понимание траектории полета. Запрет на приземление на прямые руки, колени или шею. Обязательное использование матов правильной толщины. (для прыжков — толстые поролоновые, для перекаатов — тонкие войлочные).

- Синхронность в парной работе: Правило «один говорит — другой слушает». Команды голосом («Готов?», «Страхую!», «Оп»). Запрет на самостоятельное усложнение элементов без разрешения тренера.

- Санитарно-гигиенические нормы: Использование магнезии (правила нанесения, чтобы не делать пол скользким), состояние ногтей, запрет на жевательную резинку и украшения во время тренировки.

Практика: Акробатическая дорожка (связки и темп):

- Перекаты: Кувырок вперед через плечо со страховкой лопатки (снижает нагрузку на шейный отдел); длинный кувырок вперед в длину (через небольшое препятствие высотой 10–15 см); кувырок назад в полу-шпагат и в упор стоя согнувшись.
- «Мосты» и гибкость позвоночника: Мост из положения стоя у стены (с постепенным отходом от нее); мост опусканием назад с прямыми ногами; вставание с моста прогибом назад в выпад. «Колесо» (переворот боком) с четкой постановкой рук в одну линию.
- Упоры: Стойка на лопатках («березка») с выходом в глубокий наклон; упор углом вне (ноги разведены); горизонтальный упор на локтях («крокодил»).
- Шпагаты: Поперечный шпагат с опорой рук о пол (без провисания таза); продольный шпагат с подъемом задней ноги на возвышение (растяжка сгибателей бедра). Шпагат в движении (приход в шпагат после шага-перехода).
- Стойки и равновесия: Стойка на руках у стены на выдержку (до 10–15 секунд); попытка отрыва ног от стены с сохранением баланса; стойка на предплечьях; равновесие.

Примерные учебные связки (комбинации) для зачета во втором году:

1. Равновесие «ласточка» (3 сек) → приставить ногу → длинный кувырок вперед → прыжок вверх с поворотом на 180° → «мост» из положения стоя → лечь на спину → перекатом назад выйти в стойку на лопатках → опуститься, сесть в прямой шпагат.
2. Разбег → наскок на мостик → вскок в упор присев на горку матов → кувырок назад → прыжок вверх в группировке → приземление в полуприсед → шаг-переход в поперечный шпагат → встать без помощи рук.
3. «Ласточка» на одной ноге с закрытыми глазами (на 5–7 секунд); арабеск.

8. Актерское мастерство

Теория

1. Основы сценической выразительности в хореографии:

- Пластическая речь: Понятие о том, что у каждого жеста есть кинетический смысл. Различие между бытовой жестикуляцией и танцевальной лексикой (утрирование линий, фиксация поз).
- Мизансцена тела: Как положение корпуса относительно зрителя (*en face*, *en arriere*) меняет восприятие образа. Понятие «сценического профиля».
- Темпоритм танца: Взаимосвязь музыкального темпа и внутреннего ритма персонажа. Как один и тот же технический элемент (например, вращение) выглядит агрессивно при быстром исполнении и меланхолично — при медленном.
- Образная память: Использование личных воспоминаний для вызова нужной эмоции (эмоциональная память), но трансформация их в чистую телесную форму без бытового отыгрыша лицом.

2. Психофизиология танцора:

- Зажимы как потеря техники: Понимание того, что спазмированные трапеции не дают поднять руку во вторую позицию, а сжатые челюсти блокируют свободное дыхание при выполнении прыжков (*grand allegro*).

- Дыхание как импульс движения: Вдох как подготовка к движению (взятие воздуха, замах), выдох как само движение или его завершение. Дыхание животом (диафрагмальное) для устойчивости в адажио.

Практика

На втором году обучения упражнения выполняются уже в движении, часто с добавлением предмета или работы в паре.

1. Тренировка глазных мышц и зрительного контроля (Spotting):

- Классическое spotting (техника поворота): Отработка фиксации взгляда в одной точке при выполнении поворотов на месте (*pirouettes*). Голова должна обгонять корпус. Задача — сохранять четкость зрения после серии из 3–4 вращений (отсутствие головокружения и расфокуса).

- «Лучевое зрение»: Перемещение по диагонали класса. Ученик должен четко фиксировать взглядом каждый предмет вдоль линии движения (зеркало — станок — окно — дверь), не теряя при этом периферийного видения партнеров, чтобы избежать столкновений.

- Взгляд-импульс: Начало любого вращения или прыжка должно инициироваться направлением взгляда. Куда смотрят глаза — туда летит энергия и тело.

2. Мышечная свобода и изоляция (подготовлено станком):

- «Сканирование тела в классическом экзерсисе»: Выполнение *demi-plié* или *battement tendu* у станка. Задача — найти напряжение там, где оно не нужно (например, зажатый кулак свободной руки, поднятая ключица, втянутая от страха шея), расслабить эту зону, сохранив идеальную рабочую позицию ног.

- Изоляция в народном характере: Исполнение русского или украинского дробного хода. Ноги отбивают сложный ритм («дробь»), при этом плечевой пояс, шея и лицо остаются абсолютно мягкими и свободными.

- Освобождение позвоночника: Упражнение «Спинной хребет». Лежа на полу или стоя у станка, представление позвоночника как нити бусин. Поочередное сбрасывание напряжения с каждого позвонка сверху вниз при наклоне корпуса.

3. Работа над дыханием в танцевальной лексике:

- Синхронизация с музыкой: На *adagio* (медленные разведения ноги — *développé*) — длинный, плавный вдох носом на раскрытие и тихий выдох ртом на фиксацию позы. На *allegro* (прыжки) — короткий активный вдох через нос в фазе приседания (*demi-plié*) и резкий выдох в момент отталкивания и полета.

- «Дыхание спиной» в партере (*modern/contemporary*): Лежа на животе, подъем рук и корпуса лежа только за счет расширения спины на вдохе, без помощи рук.

- Дыхание под физическую нагрузку: Бег по кругу зала в среднем темпе. Задача — дышать строго через нос, сохраняя спокойное выражение лица и свободные плечи, несмотря на учащенное сердцебиение.

4. Напряжение-расслабление (статико-динамические контрасты):

- «Стоп-кадр»: Педагог включает музыку, ученики свободно перемещаются по залу. Резкая остановка музыки — ученики должны мгновенно замереть в самой

неудобной позе, просканировать тело, сбросить зажимы, не меняя формы позы, и продолжить движение в ту же секунду, когда музыка включится снова.

- «Удар — падение» (контактная импровизация): В парах. Один имитирует толчок в плечо. Второй должен упасть, полностью отдав вес гравитации и расслабив мышцы (чтобы партнер мог безопасно его поймать), но внутри сохраняя готовность мгновенно встать.

- Характерные перепады: Этюд «Металлическая марионетка — мягкая ткань». Танец строится на чередовании: жесткие, ломаные углы локтей и коленей (мышцы в тонусе, дыхание поверхностное) сменяются перетекающими волнами корпусом (полное мышечное освобождение).

5. Комплексные танцевальные этюды:

- Этюд «Предмет»: Танец с воображаемым тяжелым камнем. Камень то прижимает к земле (нагрузка на опорную ногу, заземленное дыхание), то заставляет взлетать (облегчение, высокий прыжок). Переход эмоций передается через смену качества движения, а не через мимику.

- Этюд «Пространство»: Прохождение сквозь невидимую преграду (густой лес, воду, стекло). Тело реагирует на сопротивление среды всем объемом, лицевые мышцы при этом отдыхают.

9. Просмотр и анализ хореографического видеоматериала: 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.

Теория. Композиция танца: Изучение понятий «центр композиции», «линии рисунка», «динамика масс». Ученик учится определять, как расположение танцоров в пространстве влияет на восприятие номера (например, диагональные линии создают динамику, круг — статику).

- Музыкальность и ритм: Различение ритмического рисунка музыки и пластики тела. Анализ того, как движения подчеркивают сильные доли, синкопы или мелодические ходы.

- Стилиевые особенности: Формирование понимания различий между стилями:

- Классический танец: выворотность, строгость линий, канонические позы (arabesque, attitude), музыкальная фразировка.

- Народно-сценический танец: характерная пластика рук и корпуса, дробные шаги, стилизованные костюмы, этнографическая точность движений.

- Современный танец (contemporary): работа с весом тела, контактная импровизация, использование гравитации, эмоциональная выразительность.

Работа над ошибками (теоретическая база):

- Типология ошибок: технические (неточность в позиции), стилистические (нарушение характера танца), музыкальные (рассинхрон с музыкой), психологические (зажатость, потеря концентрации).

- Алгоритм разбора ошибки: определение места ошибки → выявление причины (физической/психологической) → подбор корректирующего упражнения → повторное выполнение.

Практика. Просмотр и обсуждение:

- Классический репертуар: Просмотр фрагментов из балетов П. И. Чайковского («Лебединое озеро», «Щелкунчик») или С. Прокофьева («Ромео и Джульетта»). Задание: выбрать 1–2 комбинации и разобрать их по элементам, попробовать повторить базовые движения у станка.

- Народно-сценический танец: Просмотр номеров ансамблей народного танца (например, им. Моисеева). Задача: проанализировать рисунок танца (как меняется построение от круга к линиям) и характерные движения (особенности рук, головы, дробы).

- Современная хореография: Просмотр работ современных хореографов (Уэйн Макгрегор, Иржи Килиан). Цель: найти нетипичные способы использования пространства, необычные переходы и способы падения.

2. Самостоятельный анализ видеозаписей:

- Видеозапись собственного выступления: Ученик самостоятельно просматривает свою запись (по заданию педагога) и заполняет чек-лист:

- Исполнено ли движение технически верно?

- Соответствует ли пластика музыке?

- Выражены ли эмоции?

- Есть ли моменты неуверенности или зажатости?

- Сравнение эталона и своей работы: После просмотра образца (эталонного исполнения) ученик записывает себя и сравнивает два видео, отмечая прогресс и оставшиеся недочеты.

3. Дистанционное обучение и мастер-классы:

- Выполнение заданий по онлайн-мастер-классам: разбор техники сложного элемента, предложенного мастером.

- Участие в виртуальных конкурсах или просмотры записей выступлений сильнейших коллективов страны/мира с последующим написанием эссе-отзыва (5–7 предложений) о понравившемся номере.

4. Творческие задания:

- «Ремейк»: Адаптация простого движения из классического балета под современную музыку или наоборот (стилизация современного движения под народный характер).

- Создание мудборда (moodboard): Подборка изображений, костюмов, музыки, которые передают настроение определенного танцевального стиля для вдохновения при создании собственных постановок.

10. Концертная и постановочная деятельность

Теория:

- Идея и сверхзадача номера: Что мы хотим сказать зрителю? Как через танец рассказать историю без слов.

- Мизансцена: Логика перемещения по сцене. Почему герой переходит из точки А в точку Б именно сейчас, а не раньше. Заполнение пауз движением или статикой.
- Взаимодействие в ансамбле: Понятия «пара», «корда» (массовые сцены). Принцип зеркал: синхронное повторение движений партнера напротив. Работа в контакте: передача веса, ведение, поддержка.

Специфика концертной деятельности:

- Работа с внешними факторами: Как танцевать на скользком полу, при ослепляющем свете софитов, в тяжелом головном уборе или длинном костюме, который меняет привычную амплитуду шага.
- Эмоциональная выносливость: Способность исполнить первую и последнюю комбинацию с одинаковой отдачей.

Практика:

- Репетиции в костюмах и реквизитом: Привыкание к сценическому образу. Отработка движений с предметом (шаль, платок, лента, стул). Например, как взмахнуть широкой юбкой в повороте так, чтобы она раскрылась куполом, а не запуталась в ногах.
- Отработка выходов и уходов: Четкий интервал между группами, синхронизация первого шага. Тренировка взгляда: найти глаза зрителя в первом ряду и удерживать контакт, не опуская подбородок.
- «Чистка» номера: Педагог останавливает музыку на сложных моментах. Задача учеников — мгновенно замереть в правильной позе, проверить свои колени, локти, поворот головы и продолжить ровно с той же доли, на которой остановились.
- Генеральный прогон: Полный прогон программы без остановок. Ученики учатся самостоятельно справляться с мелкими ошибками (если сбился сосед — продолжать свой рисунок; если забыл движение — импровизировать в стиле номера, не стоя столбом).

11. Воспитываем и познаем

Для второго года обучения воспитательная работа переходит от общего ознакомления к формированию осознанной ответственности за себя и коллектив. Дети уже адаптировались, поэтому акцент смещается на дисциплину, сценическую этику и углубление социальных связей.

Теория:

- Этика сцены: Понятия «зрительский зал — храм», уважение к партнеру по сцене. Почему нельзя смеяться в кулисах или показывать спину зрителю во время поклона.
- Культурный код: Беседы «Искусство как отражение души народа» (на примере просмотренных балетов/концертов), «Честность с самим собой: почему важно признавать свои ошибки на репетиции».
- Посещение театров с последующим обсуждением не только танца, но и поведения артистов за кулисами.
- Акция «Чистый класс»: совместное дежурство и уход за раздевалкой или танцевальным залом.

- Психология стресса: Как работает гормон адреналина перед выходом на сцену и как использовать его энергию в танце, а не дать ему вызвать тремор.
- Биоритмы танцора: Режим сна и отдыха перед концертами. Влияние гаджетов на зрение и координацию.
- Профилактика травматизма: Анатомия основных травм в хореографии (голеностоп, колени). Понятие о разогреве и заминке.
- Возрастная психология: Кризис роста, когда ребенок освоил базу и хочет пропускать рутину. Лекция для родителей «Как поддержать мотивацию ребенка, когда стало трудно».

Практика:

- Психологические тренинги на доверие: упражнения «Падение в руки партнера», «Слепой поводырь» (для укрепления доверия в паре).
- Проведение «Дня здоровья» на природе: совместный поход родителей и детей с элементами полосы препятствий (развитие ловкости вне зала).
- Совместные родительские собрания с просмотром видеозаписей удачных выступлений и детальным разбором зон роста (без перехода на личности).
- День открытых дверей в формате «открытого урока»: родители сидят на полу в зале и повторяют простейшие движения разминки вместе с детьми.
- Привлечение родителей к созданию реквизита и декораций для новых постановок.
- Разработка совместно с детьми «Кодекса чести танцора» коллектива (список правил, которые они сами обязуются выполнять) и вывешивание его в зале.
- Проведение инструктажей под роспись перед каждой гастрольной поездкой или выездным концертом.
- Ролевая игра «Разбор ситуации»: что делать, если ты нашел чужую вещь в гардеробе; как вежливо отказаться от предложения незнакомца после концерта.
- Назначение старших воспитанников (помощников педагога) ответственными за проверку присутствующих и порядок в раздевалке.

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 в	10	10	20	Текущий

	хореографии				контроль
3	Классический танец	10	30	40	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	9	30	39	Текущий контроль
5	Народный танец	10	30	40	Педагогическое наблюдение
6	Современная хореография	6	30	36	Педагогическое наблюдение
7	Акробатика	10	21	32	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	9	9	18	Сдача этюда
9	Просмотр и анализ хореографического видео материала	7	6	13	Обсуждение Промежуточный контроль
10	Концертная и постановочная деятельность	10	15	25	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	5	5	10	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы		12	12	
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие, отчетный концерт
	Итого	88	200	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

Знание терминологии дисциплинирует ум, экономит время на репетициях и позволяет нам говорить о тонких нюансах искусства на профессиональном уровне. Изучая слова, понимая их смысл и помним: настоящий профессионализм кроется в деталях исполнения привычных вещей.

Теория:

Классический танец (термины французской школы)

- En face — позиция исполнителя лицом к зрителю.
- A la seconde — движение или поза во вторую позицию (нога открыта в сторону на 90°).

- Allongé / Arrondi — удлиненное (allongé) или округленное (arrondi) положение рук.
 - Arabesque — поза с отведением ноги строго назад.
 - Assemblé — прыжок, при котором одна нога подбивает другую, и приземление происходит на обе ноги одновременно.
 - Battement tendu — выведение ноги из закрытого положения в открытое (носок вытянут, пятка не отрывается от пола) и возвращение обратно.
 - Battement jeté — резкий бросок ноги в воздух на высоту 45°.
 - Dégagé (battement dégagé) — аналог tendu, но исполняемый более резко и быстро.
 - Fondu — одновременное мягкое сгибание работающей и опорной ноги.
 - Frappé — резкое ударное движение: быстрый бросок ноги на 45° после короткого удара стопой об икру опорной ноги.
 - Relevé lent — медленный плавный подъем ноги на 90° через скольжение по полу.
 - Retiré — положение согнутой ноги у колена (проходящее движение через passé).
 - Développé — разгибание ноги: постепенный перевод через «условное» Passé из закрытого положения в открытую позицию (на 90° или выше).
 - V-расположение (в контексте Vaganova): термин часто путают с Écarté — поза по диагонали вперед или назад с поднятой ногой и отклоненным от нее корпусом.
 - Coupé — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для следующего движения.
 - Demi-plié — полуприседание без отрыва пяток от пола.
 - Demi-rond — полукруговое движение носком стопы по полу.
 - En dehors / En dedans: направление вращения. Dehors — наружу (от опорной ноги), Dedans — внутрь (к опорной ноге).
 - Épaulement — положение корпуса вполборота (croisé — закрытое, effacé — открытое), скрывающее одно плечо.
- Современная хореография и модерн
- Arch — арка, прогиб торса назад.
 - Body roll — волнообразное движение позвоночника («волна»).
 - Bounce — трамплинные покачивания за счет коленей или пульсации торса.
 - Brush — мазок всей стопой по полу перед броском ноги в воздух.
 - Contraction — сжатие центра тела (живота и таза) с округлением спины, выдох Марты Грэм.
 - Corkscrew turn — «штопор»: поворот со сменой уровня (подъемом или опусканием).
 - Curve — изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону.
 - Deep body bend — глубокий наклон ниже 90° с сохранением прямой линии спины.
 - Drop — падение расслабленного корпуса вниз.
 - Flat back — наклон прямого торса вперед, вбок или назад без прогиба в пояснице.
 - Flat step — шаг, при котором стопа ставится на пол всей подошвой одновременно.
- Направления движения
- En dehors — движение «от себя», наружу.
 - En dedans — движение «к себе», вовнутрь.

3. Классический танец

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 изучению. 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* (ер. *croise* и ер. *efface*). Отработка навыков постановки корпуса, ног, рук, головы. Изучение 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*). Изучение 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 rond* (полный *rond*), *passé par terre*, *temps releve parterre* (*preparationkrondejamb parterre*), *battement releve lent* на 45 градусов, *battement tendujeté simple* (батмантандюжетесемплъ), *battement tendujeté pour le pied* (батмантандюжетепурлипье), положение ноги на *cou-de-pied* (*sur le cou-de-pied*), *battement fondu* (батманфондю), *battement frappe-* (батманфрапэ), *relevéнаполупальцы* (релеве), *battement releve lent* на 90 градусов (батманрелевян), *battement developpe*, *grand battement jeté* (грандбатманжете). Полуоборот на всей стопе в 5 позиции (к станку и от станка). Перегибы корпуса назад и в сторону. Проучивание основных поз классического танца: *temps lie par terre*; *pas de bourree*; *port de bras*; *port de bras*. Отработка навыка исполнения *tempsleve 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, 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. Народный танец

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, раскрывание 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. Современная хореография:

Для третьего года обучения в современной хореографии происходит качественный скачок: от копирования формы к пониманию внутреннего импульса, стилистической чистоты и способности самостоятельно конструировать движение. Базовая техника уже освоена, теперь акцент смещается на скорость, сложную координацию (полиритмию) и актерское наполнение.

Теория

1. Стилистическая идентификация и контекст:

Эволюция техник: Углубленное изучение истоков стилей. Contraction-release (Марта Грэм), спирали и пол (Дорис Хамфри), падение и взлет (Хосе Лимон). Понимание того, почему тело современного танцовщика работает иначе, чем классического.

Музыкальная структура жанров: Различие между ломаным ритмом хип-хопа (breaking), прямой бочкой хаус-музыки (house) и синкопированным джазовым свингом. Понятие о «минусах» (instrumental tracks) и вокальных акцентах.

Тенденции развития: Fusion-направления (слияние стилей), перформативность, партерная работа как основа перемещения, использование инерции веса (floorwork).

Авторская лексика: Понятие хореографического языка. Как из базовых элементов (tilt, release) создается уникальный почерк постановщика.

2. Биомеханика и анатомия травмы:

Работа с весом: Физика падения. Как использовать гравитацию для экономии сил в прыжках и перекатах.

Безопасность позвоночника: Глубокая проработка мышц кора при выполнении экстремальных наклонов (deep contraction) и скручиваний, чтобы избежать компрессии позвонков.

Практика

На третьем году обучения разминка становится функциональной, а комбинации — сложносочиненными, требующими мгновенной смены качества движения.

1. «Разогрев» (Функциональная подготовка):

Голова и шея: Спиральные вращения («штопор»), где подбородок остается в одной плоскости, а макушка рисует круг. Добавление взгляда, ведущего за движением головы.

Грудная клетка и плечи: Сложные восьмерки и волны, исполняемые грудной клеткой изолированно от неподвижного таза. Работа над мобильностью лопаток (winging of scapula).

Контракция и релиз: Переход от статичного сжатия к динамическому. Контракция в движении (шаг-контракция-шаг-релиз). Использование дыхания как двигателя: выдох провоцирует сжатие, вдох — расширение.

Прыжки (Allegro/Floor jumps): Прыжки со сменой плоскостей (с уровня пола сразу вверх без промежуточного приседа). Отработка безопасных приземлений через пружину голеностопа прямо в контракцию или ролл.

2. «Лексика» (Углубленная техника движений):

Стретч-характер: Резкий переход от максимального натяжения мышцы до ее полного расслабления (sharp stretch - drop).

V-step и A-step: Исполнение в сложной геометрии (движение не просто вперед-назад, а по дугам, треугольникам, с резкими остановками в точках).

Tilts (Наклоны): Вертикальный шпагат в пространстве (боковой наклон корпуса параллельно полу при сохранении вертикальной опорной ноги). High tilt (наклон назад с захватом щиколотки).

Release и Swings: Махи конечностями, инициированные не мышцами, а сбросом веса. Волны телом (body waves) снизу вверх и сверху вниз с фиксацией в разных центрах (таз, диафрагма, голова).

Положения рук (A, B, C, V): Переход от геометрических позиций к пластическим образам. Руки работают не от локтя или кисти, а от центра спины (лопаток).

3. «Изоляция и Координация» (Полиритмия):

Сложная изоляция: Одновременное исполнение двух разных ритмов. Например: стопы отбивают ритм $\$4/4\$$ (марш), грудная клетка пульсирует в триолях ($\$3/8\$$), а руки делают плавную волну в размере $\$6/8\$$.

Координация центров: Движение задается центром таза, а конечности должны «догонять» его с опозданием в полтакта (эффект задержки, lag).

4. «Кросс» и диагонали (Пространство и динамика):

Комбинации с перемещением: Длинные кросс-комбинации (через весь зал) на сохранение энергии. Задача — пробежать 15 метров, выполнить вращение и прыжок так, чтобы дыхание осталось ровным, а взгляд — ясным.

Вращения (Turns): Штопорные повороты (corkscrew turns) с продвижением вперед и назад. Пируэты во второй позиции (second turn). Серии fouetté в современном стиле (со сменой уровней и работой свободной ноги).

«Кач» (Groove): Внутренняя пульсация тела, которая не прекращается ни на секунду, даже в фазе покоя. Отличие грува хауса (работа коленей и таза) от грува джаза (пружина в позвоночнике).

5. Танцевальные связки и импровизация (Стилевая адаптация):

Стилистические модули: Педагог дает одну и ту же базовую схему шагов. Задание: исполнить ее сначала в технике модерн (объемно, дыханием), затем в джаз-фанке (резко, агрессивно, точеные углы), затем в контемпорари (текуче, через пол).

Импровизационные задачи:

«Робот — Вода»: Мгновенный переключатель мышечного тонуса по хлопку педагога.

«Ограничители»: Импровизация только кистями рук или только движениями глаз.

«Диалоги»: Парная импровизация, где один партнер ведет голосом (давая команды «замри», «выше», «медленнее»), а второй исполняет это телом.

Работа с полом (Floorwork: Скольжения (slides), перекаты (rolls) через плечо и спину, кувырки с сохранением рисунка ног (например, удержание выворотности или параллели во время вращения на спине).

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 вперед-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 вперед; боком; с крестным 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 партнерной гимнастики: позы и движения на растяжку

(«циркули», «лягушки», «звезды», «полузвезды», «бабочки»); движения на сгибание и разгибание стопы и 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, 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.

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: Для третьего года обучения в хореографии актерское мастерство становится инструментом, который превращает технически грамотный танец в полноценный спектакль. Если на втором году вы учились быть свободными и раскрепощенными, то теперь задача — наполнить каждое движение смыслом и прожить роль от начала до конца.

Теория

1. Синтез танца и драматического искусства:

Пластический образ: Понимание того, что тело танцовщика — главный носитель характера. Как пластика спины (округленная или прямая) передает страх или уверенность; как положение головы меняет восприятие всего корпуса.

Внутренний монолог персонажа: Умение вести непрерывный внутренний диалог во время исполнения номера. Даже если музыка молчит, персонаж живет своей жизнью. Это помогает избежать пустых глаз и механичности движений.

Сценическое внимание: Развитие способности удерживать фокус внимания не только на себе, но и на партнере, зрителе и воображаемых объектах. Понятие «четвертой стены» и умение ее разрушать взглядом для создания контакта со зрительным залом.

2. Работа над образом в танцевальном номере:

Характерность движения: Анализ лексики конкретного стиля (например, джазового или народного) с точки зрения психологии. Почему в джазе шаги резкие, угловатые? Что это говорит о характере героя?

Эмоциональная палитра: Изучение перехода между эмоциональными состояниями через смену качества движения (staccato/legato), а не просто через мимику лица. Например, переход от гнева к отчаянию может выражаться сменой широких прыжков на медленные сползания по полу.

Роль реквизита и костюма: Костюм диктует пластику. Длинное платье ограничивает амплитуду ног, но заставляет работать корпус и руки. Реквизит (шаль, трость, шляпа) должен стать продолжением тела, его третьей рукой.

Практика

Практические задания усложняются за счет интеграции техники танца и сценической игры.

1. Тренировка выразительных средств:

- «Зеркало эмоций»: Исполнение базовых хореографических комбинаций (например, *battement tendu*, *port de bras*) под разную музыку, меняя заданную эмоцию (радость, горе, удивление, хитрость). Задача — передать чувство исключительно телом, без изменения мимики лица.

- Работа с масками: Надевание тканевой маски на лицо. В этом состоянии необходимо исполнить этюд или часть комбинации. Это обостряет чувствительность тела, так как лицо выключено из работы, и вся нагрузка ложится на позвоночник и плечи.

- Глазодвигательная гимнастика: Упражнения на подвижность взгляда без поворота головы. Взгляд должен следовать за движением рук, создавая иллюзию, что голова поворачивается вслед за мыслью, а не наоборот.

2. Подготовка к выступлению (техническая сторона):

- Этикет сцены: Отработка ритуалов выхода на сцену (поклон, фиксация финальной позы), поведения за кулисами (тишина, собранность).

- Реквизит и костюм: Практическое занятие по работе с театральным реквизитом.

- Как правильно держать веер, чтобы он не закрывал лицо; как использовать шаль, чтобы она раскрывалась в повороте, подчеркивая линию плеча.

- Макияж и прическа: Мастер-класс по сценическому гриму. Правила нанесения тона, акцентов на глаза и губы при ярком свете софитов. Прически, которые выдержат многочасовые репетиции и выступления (балетные пучки, гладкие хвосты).

3. Игровые упражнения и этюды:

- Игры: Классические театральные игры адаптируются под задачи танцора:

- Мы прилипли**: Два партнера сцепляются руками и должны синхронно выполнить простую танцевальную связку, сохраняя контакт и баланс.

- Застывшее мгновение: Музыка останавливается внезапно. Танцоры замирают в позах, отражающих предыдущее действие. Педагог оценивает осмысленность и законченность каждой позы.

- Рыбаки и рыбки: Игра на реакцию и импровизацию. Один участник («рыбак») пытается поймать других («рыбок»), используя только пластику своего тела, без касаний. Рыбки должны уворачиваться, демонстрируя ловкость и артистизм.

- Танцевальные этюды: Создание коротких номеров (до 1 минуты) на заданную тему без слов. Например, «Утро балерины», «Разговор двух соперников»,

«Встреча после долгой разлуки». Акцент делается на повествовательности движения.

Выступления: Регулярное участие в концертах, конкурсах районного и городского уровней является высшей формой практики. Здесь происходит закрепление навыков работы на публику, преодоление волнения и проверка готовности выступать в условиях жесткой конкуренции.

9. Просмотр и анализ хореографического видео материала : Для третьего года обучения раздел «Просмотр и анализ видеоматериала» переходит от пассивного накопления впечатлений к профессиональной аналитике. Учащиеся должны научиться не просто смотреть танец, а «читать» его: разбирать на составляющие элементы, понимать логику хореографа и находить технические недочеты в собственном исполнении.

Теория

1. Хореография как текст (анализ композиции):

- Законы драматургии: Просмотр номеров с целью выявления экспозиции, завязки, развития действия, кульминации и финала. Как хореография ведет зрителя по эмоциональной кривой.
- Мизансценическая логика: Почему танцовщики перемещаются именно так? Анализ рисунка танца: диагональ всегда дает динамику движения вперед, круг — ощущение единства или замкнутости, клин — лидерство солиста.
- Стилистический разбор: Умение отличить академическую классику (чистота линий Вагановой) от современной неоклассики (например, Баланчина — отсутствие кордебалета, работа стоп), характерный танец (стилизация) от аутентичного фольклора (этнографическая точность).
- Работа камеры при съемке танца: Понимание разницы между живым просмотром из зала и операторской работой. Как монтаж может скрыть ошибку артиста или, наоборот, подчеркнуть ее крупным планом.

2. Критерии оценки мастерства (насмотренность):

- Качество исполнения (Quality of movement): Оценка не того, что сделал танцор, а того, как он это сделал (амплитуда, скорость, мышечный контроль, фиксация позы).
- Синхронность дыхания группы, единство стиля внутри коллектива. Кто задает тон в массовых сценах?
- Синтетичность искусства: Как свет, сценография, костюмы и музыка работают вместе для создания единого образа.

Практика

1. Аналитический просмотр эталонных постановок:

- Классика: Фрагменты балетов («Лебединое озеро», «Дон Кихот», «Спартак»). Задание: выписать 5 базовых движений классического экзерсиса, которые составляют основу вариации примы, и отметить их трансформации.
- Народный танец: Записи ансамблей им. Моисеева или «Гжель». Задача: проанализировать переходы от сольных партий к массовым перестроениям. Как сохраняется рисунок при огромной скорости перемещения?

- Современная хореография: Просмотр конкурсных номеров (например, проекты «Танцы на ТНТ», работы европейских компаний). Цель: найти нестандартные способы использования пола (floorwork), работу с весом партнера, нетипичные акценты в музыке.

2. Работа над ошибками (Видеоаналитика собственных выступлений):

- Самоанализ по чек-листу: После записи номера каждый ученик самостоятельно просматривает видео и отмечает:

- Где потеряна линия рук/ног?

- Соответствует ли темп личного исполнения общему темпу группы?

- Выразительно ли лицо во время статичных поз?

- Метод «Стоп-кадр»: Педагог останавливает видео выступления в момент сложной поддержки или прыжка. Группа должна определить техническую ошибку (заваленный подъем, неснятое плечо, плохая группировка) и предложить способ её исправления.

- Сравнение версий: Сопоставление видеозаписи генеральной репетиции и финального концерта. Анализ прогресса: какие ошибки были устранены, а какие появились из-за волнения.

3. Дистанционное обучение и самообразование:

- Разбор мастер-классов: Просмотр уроков мировых звезд (Martha Graham technique, Alvin Ailey, Hip-hop legends). Задача: вычленить одно новое движение, разобрать его биомеханику и адаптировать под лексику своего коллектива.

- Создание видеотека (мудборда): Самостоятельный подбор учениками 3–5 видеороликов, которые вдохновляют их на создание собственного этюда. Обязательное условие — краткая аннотация: что именно нравится (музыка, пластика рук, энергия).

- Виртуальный зрительный зал: Обсуждение просмотренного материала через видеосвязь. Каждый ученик должен аргументированно защитить понравившийся номер или покритиковать слабый, используя профессиональную терминологию.

4. Практическое применение (Реконструкция):

- «Повтори фрагмент»: Выбор короткого (8–16 счетов) фрагмента из сложного профессионального номера. Задача: максимально точно воспроизвести не только шаги, но и качество движения, пластику кистей и направление взгляда оригинала. Это развивает моторную память и внимание к деталям.

10. Концертная и постановочная деятельность

Теория

1. Структура хореографического текста: Различие понятий «связка» (набор движений для тренировки или импровизации), «комбинация» (законченный фрагмент на 1–2 восьмерки) и «постановочный номер» (завершенное произведение со своей драматургией).
2. Драматургия массового танца: Законы построения композиции, где главным действующим лицом является ансамбль. Роль солиста как центра внимания, не разрушающего целостность группы.

3. Музыкально-хореографический анализ: Определение музыкальной формы произведения (вступление, куплет, припев, отыгрыш). Поиск акцентов, пауз и ритмического рисунка для раскладки лексики.
4. Сценическая культура: Принципы подбора костюма — функциональность (не сковывает трюки), соответствие образу и стилевое единство коллектива. Понятие сценической дисциплины при работе в группе.

Практика

1. Создание лексической базы:
 - Самостоятельная разработка учащимися танцевальных связок на заданную музыку с последующим утверждением педагога.
 - Отработка комбинаций (1–2 восьмерки) до уровня чистого автоматизма без потери качества движения.
2. Постановочная работа над номером (хоровод/народно-сценический танец):
 - Обсуждение: Коллективный разбор музыкального материала, идеи и сюжета будущей композиции.
 - Разучивание: Проучивание основного рисунка (линии, круги, змейки) и переходов между ними без музыки, затем под темп.
 - Наложение лексики: Соединение рисунков с разученными связками и комбинациями. Распределение групповых партий и сольных фрагментов.
 - Трюковая часть: Постановка и многократный отработка элементарных трюков (вращения, поддержки, прыжки) с соблюдением техники безопасности.
3. Репетиционный процесс:
 - Отладка синхронности: Достижение единого дыхания и темпа в массовых частях номера.
 - Работа над образом: Проживание характеров через пластику корпуса и головы, а не только через шаги.
 - Прогонные репетиции: Исполнение номера целиком от начала до конца (продолжительность до 3,5 минут) без остановок для выявления слабых мест перед генеральной репетицией.

11. Воспитываем и познаем

На третьем году обучения акцент смещается с общей адаптации на формирование профессиональной ответственности, лидерских качеств и сценической этики. Воспитание становится инструментом подготовки к конкурсной деятельности и самостоятельной творческой работе.

Теория

1. Профессиональная этика: Беседы «Цена опоздания» (как отсутствие одного человека рушит репетицию ансамбля), «Этика кулис» (запрет на шум, использование гаджетов и смех за сценой во время концерта).
2. Коллективная ответственность: Развитие чувства локтя. Успешное выступление — результат работы всей группы, а не только солистов.
3. Патриотическое воспитание через танец: Изучение истории народных танцев как части культурного кода России. Просмотр классических балетов («Щелкунчик», «Лебединое озеро») для формирования эстетического вкуса.

4.Стрессоустойчивость: Техники контроля дыхания перед выходом на сцену (борьба с мандражом). Адаптация к сложным условиям (яркий свет софитов, скользкая сцена, незнакомый пол).

5.Режим питания и сна: Понятие о спортивном питании накануне выступлений. Влияние недосыпа на координацию и риск получения травм.

6.Реалистичные ожидания: Обсуждение разницы между массовым искусством и профессиональным спортом высоких достижений. Объяснение критериев судейства на конкурсах.

Практика:

1.Организация внутренних концертов коллектива для ветеранов или детей из социальных учреждений (волонтерство).

2.Участие в городских праздниках от МБУ ДО ГДДТ не как зрители, а как официальные представители студии.

3.Совместные посещения театров с последующим обсуждением увиденного (анализ костюмов, декораций и игры артистов).

4.Проведение «Дня самоуправления»: назначение старших воспитанников ассистентами педагога для помощи младшим группам.

5.Психологические тренинги на доверие в парах и группах (упражнения на поддержки с закрытыми глазами).

6.Родительский комитет: Выборы активных родителей для помощи в организации поездок и пошиве костюмов (распределение обязанностей).

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	10	10	20	Текущий контроль
3	Классический танец	10	30	40	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	9	30	39	Текущий контроль
5	Народный танец	10	30	40	Педагогическое наблюдение
6	Современная хореография	6	30	36	Педагогическое

					наблюдение
7	Акробатика	10	22	32	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	9	9	18	Сдача этюда
9	Просмотр и анализ хореографического видео материала	6	6	12	Обсуждение Промежуточный контроль
10	Концертная и постановочная деятельность	10	15	25	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	5	5	10	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы		12	12	Педагогическое наблюдение
13	Итоговое занятие	0	2	2	Открытое занятие, отчетный концерт
	Итого	87	201	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 в хореографии

Практика

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 вперёд, 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 локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу; JUMP- прыжок на двух ногах; KICK- бросок ноги вперёд 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 вперёд 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 впереди назад, затем на ногу передаётся тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси; PASSE – проходящее движение которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое.

3. Классический танец

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: изучение некоторых движений в epaulementcroise, epaulementefface и ecartee. Совершенствование формы и техники исполнения ранее пройденных движений в увеличенных количествах и более ускоренных темпах.

Изучение 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'airendehors* и *endedans* на целой стопе и с подъемом на полупальцы; *petitbattementsurlecou-de-pied* на всей стопе и на полупальцах; *battementrelevelent* в позах 2 и 3 *arabesque*; *battementdevelop* в позах 2 и 3 *arabesque*; *grandbattementjeté*, *grandbattementjeté 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* (ер. *croise* и ер. *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. Народный танец

Теория - основные положения позиций рук, ног, головы, корпуса. Беседы об истории быте 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 дробь, 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 притоком 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 каблуки («одноимённая» 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. Современный хореография

На четвертом году обучения акцент смещается с разучивания движений на стилистическую чистоту, импровизационную свободу и способность самостоятельно создавать танцевальный текст.

Теория

1. Стилистическая идентификация:

- Различия техник: Умение четко разделять эстетику Modern (М. Грэм — работа с полом и весом), Contemporary (релиз-техника, анатомическое движение) и Jazz-modern (четкие линии, изоляция).

- История российской сцены: Знакомство с творчеством российских хореографов современности (например, Алла Сигалова, Евгений Панфилов). Понимание того, как академическая база русского балета трансформировалась в современный танец.

- Музыкальная деконструкция: Анализ сложных музыкальных размеров (5/4, 7/8), пауз (breaks) и полиритмии. Как тело может отражать не только основной бит, но и побочные инструменты.

2. Физика движения и биомеханика:

- Работа с весом (Floorwork): Законы инерции при перекатах и скольжении по полу. Использование гравитации для облегчения прыжков.

- Спиральная ротация: Понятие о движении от центра тела (копчика и диафрагмы), которое передается конечностям по спирали, а не линейно.

Практика

1. «Разогрев» (Функциональная мобилизация):

- Суставная динамика: Акцент на мобильность позвоночника («кошка», скручивания сидя) и тазобедренных суставов.

- Активация стоп и кистей: Изучение стопы как второго мотора движения. Работа пальцами рук и запястьями как продолжение энергии корпуса.

- Контракция и релиз: Глубокое сжатие в центр с последующим резким раскрытием всего объема грудной клетки на вдохе.

2. «Лексика» (Углубленная техника):

- Изоляция (Isolation): Сложные комбинации одновременного вращения нескольких центров (например, голова идет по кругу против часовой стрелки, а грудная клетка делает волну снизу вверх).

- Качественные партерные переходы: Перекаты (roll-down, roll-up) через седьмой шейный позвонок без касания головой пола, сохраняя вытяжение позвоночника.

- Tilt и Release: Вертикальные шпагаты в пространстве (tilt) с сохранением натянутой линии ноги; падения (drop release) с четкой точкой фиксации внизу.

- Положения рук (A, B, C, V): Переход от геометрических позиций к пластическим образам (руки работают от лопаток, а не от локтей).

3. «Кросс» и диагонали (Пространство и энергия):

- Полиритмические шаги: Ноги отбивают ритм $\$2/4\$$, корпус работает в размере $\$3/4\$$.

- Вращения со сменой уровня: Штопоры (corkscrew turns) с понижением в плие или подъемом на полупальцы прямо во время поворота.

- Импульсивные прыжки: Прыжки kick и stag с приземлением сразу в контракцию или ролл по полу без промежуточной фазы амортизации.

- «Кач» (Groove): Внутренняя пульсация, характерная для стилей House и Hip-hop, интегрированная в современную лексику.

4. Творческий блок:

- Импровизация: Решение нестандартных задач (танец внутри ограниченного пространства — квадрата 1х1 метр; танец одной точкой тела — например, только плечом).
- Постановочная деятельность: Самостоятельное создание учащимися сольных этюдов (до 1 минуты) на заданную музыку с использованием изученной лексики.
- Танцевальные связки: Сборка комбинаций из контрастных по качеству элементов (резкий стэп — плавная волна — падение — взрывной прыжок).

7. Акробатика

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

Практика

Этот блок объединяет фундаментальные упражнения, которые формируют тело танцора — сильное, гибкое и управляемое. Здесь техника встречается с выносливостью.

Дыхание и суставная гимнастика (база движения)

Дыхание: Освоенные ранее техники для контроля энергии и восстановления.

Суставы: Комплексное «оживление» всего тела:

Руки: сгибания-разгибания в упорах (с весом, сопротивлением партнера), подтягивания в висе лежа разными хватами.

Ноги: динамическая работа стоп, приседы и полуприседы в разном темпе, укрепляющие связки коленей.

Корпус: удержание туловища в статических позах для формирования сильного центра (core).

Гибкость и пластика

Позвоночник: Перекаты для мобильности, «мосты» для силы спины, шпагаты для эстетики линий.

Шея и плечевой пояс: Наклоны, повороты и полукруги головой для свободы верхнего отдела позвоночника.

Руки: Круговые вращения во всех плоскостях для создания красивых жестов и линий.

Удержание форм: Фиксация положений туловища в наклонах, седах и упорах для развития выносливости мышц-стабилизаторов.

Сила и ловкость

Нижняя часть тела: Выпады во всех направлениях, прыжковые комбинации (на двух ногах, через препятствия) для взрывной мощи ног.

Верхняя часть тела и кор: Махи ногами, статические удержания для баланса и координации.

Работа в парах и с предметами: Упражнения с набивными мячами, гантелями и утяжелителями для укрепления мышечного корсета без потери пластичности.

Все эти элементы сплетаются в единую систему, где бег переходит в танец, прыжок становится полётом, а сила служит красоте движения.

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: На четвертом году обучения актерское мастерство переходит от внутренней техники к внешнему воплощению, а репетиционный процесс — к полноценной производственной деятельности.

Теория: Психология сцены и композиция номера

- Сверхзадача в танце: Понимание того, что каждое движение имеет цель. Как через пластику рассказать историю без слов.
- Композиция площадки: Законы адаптации танца под конкретную сцену. Как перестроить рисунок из большого зала на малую сцену или открытую площадку, не потеряв логики перемещений.
- Репертуарная политика: Критерии отбора номеров для тематических концертов (патриотические даты, фестивали искусств). Соответствие лексики возрасту исполнителей и уровню мероприятия.
- Командообразование: Роль старшего состава как фундамента коллектива. Этика взаимодействия с младшими группами.

Практика: Производство и исполнение

1. Актерская техника (Психофизический аппарат):

- Мышечная свобода при нагрузке: Снятие зажимов во время выполнения сложных трюков и вращений. Лицо остается живым и выразительным даже при физическом напряжении.
- Дыхание как импульс: Использование выдоха для усиления акцента в прыжке или поддержки.
- Взгляд и точка: Тренировка периферийного зрения для контроля рисунка ансамбля при выполнении сольных элементов.

2. Постановочная и репетиционная работа:

- Редактура композиций: Самостоятельный перенос готовых номеров на другой состав участников с учетом их индивидуальных данных.
- Сценические прогоны: Отработка номеров непосредственно на сцене ДК или ГДДТ. Работа со светом, кулисами и акустикой незнакомого зала.
- Импровизация: Способность спасти номер при ошибке партнера или сбое фонограммы, оставаясь в образе.

3. Организационно-техническая деятельность:

- Ассистентство: Помощь педагогу в организации выступлений младшей группы (построение за кулисами, проверка костюмов, дисциплина).
- Материальная часть: Подготовка реквизита, помощь в нанесении грима и создании причесок согласно эскизу.
- Концертная деятельность: Участие в мероприятиях разного уровня (от городских праздников г. Шахты до областных и всероссийских конкурсов). Умение вести себя за кулисами, соблюдать график выхода и сохранять энергию до финального поклона.

9. Просмотр и анализ хореографического видео материала

Теория:

- 1.Хореографический текст и режиссура: Анализ композиции как единого организма. Понимание роли кордебалета, солиста и корифея в создании рисунка танца.
- 2.Стилистическая чистота: Различение нюансов исполнения: академизм (классика), характерность (народный танец), релиз и работа с весом (contemporary).
- 3.Критерии судейства: Изучение регламентов хореографических конкурсов. Что оценивают эксперты: технику, синхрон, актерское мастерство или оригинальность идеи.
- 4.Видеомонтаж балета: Как операторская работа влияет на восприятие артиста; отличие живого просмотра от экранного образа.

Практика:

- 1.Профессиональная насмотренность: Просмотр записей спектаклей Большого/Мариинского театров, ансамбля им. Моисеева, европейских компаний современного танца (Nederlands Dans Theater, Batsheva) с последующим устным анализом.
- 2.Видеоаналитика собственных выступлений («Работа над ошибками»):
- 3.Самостоятельный покaдровый разбор записи своего номера.
- 4.Составление карты ошибок: технический брак vs отсутствие сценического внимания.
- 5.Сравнение своей записи с эталонной для выявления разницы в качестве движения.
- 6.Мастер-классы «вслепую»: Повторение фрагментов уроков известных педагогов только по видео, без подсказок преподавателя, опираясь на собственную мышечную память.
- 7.Разбор конкурсных номеров: Анализ призовых работ коллективов-конкурентов (пластика, костюмы, световые решения) для поиска новых идей для своих постановок.

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

На четвертом году обучения воспитанники переходят в статус старших участников коллектива. Акцент смещается с усвоения правил на их трансляцию, лидерство и профессиональную самоорганизацию.

1. Нравственное воспитание: Лидерство и наставничество

Теория: Этика старшего товарища. Ответственность за имидж коллектива перед младшими группами и зрителем. Эстетика как часть внутренней культуры.

Практика:

- Организация шефской помощи: помощь педагогу в разучивании движений с первым годом обучения.
- Подготовка и проведение внутриконцертных мероприятий студии (капустников).
- Участие в городских волонтерских акциях от лица МБУ ДО ГДДТ.
- Беседы-практикумы: «Этикет гастролера», «Как принимать победу и поражение на конкурсе».

2. Здоровый образ жизни: Профилактика профессионального выгорания

Теория: Биомеханика травмы танцора. Психофизиология стресса при подготовке к конкурсам высокого уровня. Режим питания и сна во время интенсивных нагрузок.

Практика:

- Мастер-классы по самомассажу и миофасциальному релизу (работа со спазмами мышц после репетиций).
- Практикумы по дыхательным техникам для снятия тремора перед выходом на сцену.
- Проведение Дня здоровья силами самих воспитанников (разработка маршрута квеста или эстафеты для младших групп).
- Инструктажи по технике безопасности при выполнении сложных поддержек и трюков.

3. Работа с родителями: Партнерство и ответственность

Теория: Коллектив как проект. Понимание организационной стороны участия в выездных конкурсах (логистика, пошив костюмов).

Практика:

- Создание родительского актива (комитета) для решения конкретных задач поездки на фестиваль.
- Совместный просмотр и анализ видеозаписей выступлений (родители выступают экспертами-наблюдателями).
- Проектная деятельность: привлечение родителей к созданию декораций, видеооткрыток или портфолио коллектива.
- Итоговое собрание в формате круглого стола: обсуждение планов на следующий профессиональный этап (поступление в колледжи искусств).

4. Правовая культура и дисциплина: Самоуправление

Теория: Устав коллектива как свод законов профессиональной группы. Репутационные риски хореографа в цифровом пространстве (социальные сети).

Практика:

- Назначение дежурных командиров, ответственных за порядок в зале и готовность инвентаря.
- Самостоятельное составление графика дежурств и репертуарного плана репетиций под контролем педагога.
- Разбор кейсов «Что будет, если...»: моделирование ситуаций нарушения дисциплины и их последствий для всей группы.
- Подписание внутреннего соглашения о правилах поведения на гастролях.

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 хореографии	10	10	20	Текущий контроль
3	Классический танец	10	30	40	Промежуточный контроль
4	Партерная гимнастика	9	30	39	Текущий контроль
5	Народный танец	10	30	40	Педагогическое наблюдение
6	Современная хореография	6	30	36	Педагогическое наблюдение
7	Акробатика	10	22	32	Промежуточный контроль
8	Актерское мастерство	9	9	18	Сдача этюда
9	Просмотр и анализ хореографического видео материала	6	6	12	Обсуждение Промежуточный контроль
10	Концертная постановочная деятельность	10	15	25	Педагогическое наблюдение
11	Воспитываем и познаём	5	5	10	Педагогическое наблюдение
12	Резервные часы		12	12	
13	Итоговое занятие по	0	2	2	Открытое

	программе				занятие, отчетный концерт
	Итого	87	201	288	

1.3.10 Содержание учебного плана 5 год обучения

1. Вводное занятие

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

2. Терминология в хореографии

Теория. На пятом году терминология — это не перевод с французского, а мгновенная команда мышцам. Акцент на качестве исполнения, полиритмии и соединении стилей.

Классический экзерсис (Совершенствование)

- Adagio: Длинные связки (64 счета), требующие идеального контроля port de bras и выворотности в медленном темпе.
- Allegro (Grand allegro): Большие прыжки по кругу и диагонали (grand jeté, cabriole, sissonne ouverte) с максимальной высотой и оттяжкой носка.
- Pirouette & Tour chaines: Стабильные вращения из любых поз (pointe, passé, arabesque) со сменой направления (en dehors / en dedans).
- Petit Battement / Double frappe: Мелкая, быстрая работа стопы у щиколотки («стакатто») для разогрева коленей перед сложными вращениями.

Современная лексика и джаз-модерн (Стилистическая точность)

- Контракция/Релиз: Глубокое сжатие центра тела (contraction) на выдохе и резкое расширение объема (release) на вдохе.
- Тилт (Tilt): Экстремальный наклон торса от вертикали при сохранении натянутой линии ног.
- Свинг (Swing) и Шимми (Shimmy): Раскачивание частями тела (пелвисом, грудной клеткой) в синкопированном ритме.
- Ролл (Roll Down/Up): Спиральное скручивание позвоночника позвонков за позвонком.
- Резкие акценты (Thrust / Press-position): Резкий выброс грудной клетки или специфические позиции рук (локти прижаты к корпусу).

Партер и перемещения (Floorwork)

- Body-roll: Волна всем телом.
- Side-stretch: Боковое растяжение торса без завала таза.
- Soutenu en tournant: Повороты на двух ногах, удерживая сложную позу.
- Tombe: Контролируемое падение веса на раскрытую ногу для набора инерции.

3. Классический танец

Теория: Сценическая логика и биомеханика

- Драматургия экзерсиса: Понимание того, как упражнения у станка готовят тело к вариациям на середине.
- Биомеханика вращения: Физика *pirouette* (точка схода, работа рук-«пропеллера», ось тела).
- Элевация и баллон: Теория высоты прыжка (*grand allegro*) и умение задерживаться в воздухе. Различие между трамплинным и эластичным прыжком.
- Стилистическая чистота: Каноны исполнения поз *croisée, effacée, écartée*.

Практика: Концертная форма и виртуозность

1. Экзерсис у станка (Скорость и сила):

- *Frappé / Double frappé*: Исполнение с затакта в быстром темпе (1/4 нота), акцент «стопа — полупальцы».
- *Fondus: Double fondus* на 45° на полупальцах с удержанием баланса.
- *Pointe-work*: Обязательная часть урока — проучивание элементов на пальцах (подготовка пуантов для женских партий).

2. Экзерсис на середине (Сложные координации):

- Связующие движения: Чистые *pas de bourrée, flic-flac, coupé-ballonné* в сложных направлениях.
- *Port de bras*: Сложные формы с работающей ногой на носке (наклоны корпуса назад с опорой на вытянутую ногу).
- Вращения: Повороты в V позиции без смены ног; туры из больших поз (*attitude, arabesque*).

3. *Allegro* (Прыжки и элевация):

- Малые прыжки: *Pas ballonné, pas balancé en tournant, sissonne simple*.
- Средние прыжки: *Grand changement de pieds* с заноской (*batterie*), *pas jeté entrelacé*.
- Большие прыжки: *Grand pas assemblé* во все направления, *grand pas jeté* (шаг-жете) в повороте, *double assemble*.
- Комбинации: Соединение прыжков в длинные диагонали с сохранением темпа и высоты взлета до конца комбинации.

Итог: Исполнение всего экзерсиса от начала до конца как единого музыкального произведения, владение техникой сценического танца (пуанты, сложные вращения, высокий баллоне).

4. Партерная гимнастика

Теория: Биомеханика и профилактика травм

- 1.Анатомия движения: Понимание работы глубоких мышц-стабилизаторов (*core*, мышцы ротаторов бедра).
- 2.Биомеханическая безопасность: Знание пределов амплитуды суставов для предотвращения микротравм при максимальной растяжке.
- 3.Фасциальное натяжение: Как эластичность соединительной ткани влияет на высоту ноги в прыжке и шаге.

Практика: Функциональность, динамика и глубокая проработка

Упражнения выполняются с высокой скоростью, большой амплитудой или длительным статическим напряжением до отказа. Бытовые шаги переходят в танцевальную динамику.

1. Динамический разогрев стоп и ног:
 - Бег и шаги лежа на спине/животе с максимальной оттяжкой пальцев («утюжок») и сокращением стопы («сокращёнка»).
 - Дробные удары стопами по полу (battements tendus jetés лёжа) для развития резкости ахилла.
 - Высокие подъемы прямых ног без помощи рук (контроль пресса).
2. Силовая выносливость и глубокие мышцы:
 - Пресс: Статическое удержание угла под 45° и 90°, работа «нижнего» пресса (подъем таза), двойные скручивания.
 - Спина: Удержание корпуса в прогибе назад (поза «лодочки») с одновременным подъемом прямых ног.
 - Бёдра: Резкие броски ногами во II позицию в воздухе (grand rond de jambe jeté лёжа), махи с отягощением.
3. Суставная мобильность и выворотность:
 - Тазобедренный сустав: Глубокая ротация бёдер лёжа (упражнение «лягушка», бабочка) с давлением собственным весом.
 - Колени и голеностоп: Пружинистые накаты вперёд из положения сидя в шпагате (касаясь коленями пола), сложные круговые движения стопой с сопротивлением.
4. Баланс и координация:
 - Упражнения на нестабильной опоре (если доступно): планки с попеременным подъемом руки/ноги, удержание равновесия на сидалищных костях («V-pose»).
 - Асимметричные движения для развития координации полушарий.

Цель этапа: Использование партерной гимнастики не как разминки, а как инструмента для достижения экстремальной растяжки, взрывной силы и безупречного мышечного контроля перед выходом на сцену.

5. Народный танец

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 – в исходное 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 *demiégrandpliés*: по I, II, IV, V позициям; Упражнения на развитие подвижности стопы (*battemenstendus*): 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 момент перевода стопы на каблук); изучается в направлениях: вперед, в сторону, назад – лицом к станку, затем боком 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*: с полупальцев 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 подъеме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд в повороте; 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 поочередной сменой ног в повороте, г) в сочетании с припаданиями по VI позиции в повороте, «приплясом» (*pasdebasque*) в повороте; «молоточки»: 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 поочередной

сменой ног в повороте, г) в сочетании с припаданиями по VI позиции в повороте, «приплясом» (pasdebasque) в повороте;

Повороты при исполнении дробных выстукиваний: притоп с подскоком в повороте; «печатка» в повороте; двойные притопа в повороте; тройные притопа 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. Современная хореография

Теория: Синтез стилей и сценическая практика

- Эволюция техник: Глубокое понимание философии Грэм, Хамфри, Лимона и Каннингема. Различие между contemporary, post-modern и эстрадными направлениями.

- Авторская лексика: Умение анализировать чужой хореографический текст и адаптировать его под свою психофизику.

- Музыкальная деконструкция: Работа со сложными размерами (7/8, 5/4), полиритмией и музыкальными паузами (breaks).

Сценическое право: Этика импровизации в баттлах (jam) и контактной работе.

Практика: Virtuозность, стилистика и импровизация

- Разогрев (Функциональный):

- Мобилизация позвоночника через roll-down/up с акцентом на дыхание.

- Активная работа стоп (point/flex, winging) в динамике.

- Глубокая контракция (contraction) в партере и стойках с резким переходом в release.

Лексика (Качество движения):

- Tilt & Arch: Экстремальные наклоны торса от вертикали с сохранением натянутой линии ног; глубокие прогибы назад с опорой на партнера или стену.

- Floorwork: Сложные перекаты, скольжения по полу (slides) и смена уровней без помощи рук.

Полиритмия: Изоляция нескольких центров одновременно (например, голова и таз работают в ритме 3/4\$, а ноги — в 4/4\$).

- Волновые техники: Сложные волны телом (body roll) с фиксацией в разных точках и сменой плоскостей.

Кросс и перемещения (Пространство):

- Длинные диагонали, сочетающие бег, скользящие шаги (gliding) и внезапные падения (drop).

- Вращения (spins, chaines) со сменой уровня и инерции тела.

- Комбинации прыжков (kick leap, c-jump) с приземлением сразу в ролл по полу.

Стилистика и Импровизация (Творчество):

- Импров-сеты: Свободный танец в заданных стилях (хаус — работа пятки и «кач»; джаз-фанк — резкие акценты и четкие линии; дэнс-холл — карибская пластика).

- Contact Improvisation: Поддержки, переносы веса, доверие к партнеру и использование гравитации.

Постановочная деятельность: Самостоятельное создание сольных этюдов (до 1 минуты) на нестандартную музыку (индастриал, эмбиент, тишина).

7. Акробатика

Теория: Биомеханика и сценическая практика

1. Физика сложных элементов: Расчет траектории вылета, крутки и места приземления. Понятие о рычагах тела для выполнения сальто.

2. Страховка и самостраховка: Техника поддержки партнера при выполнении рискованных элементов (сальто, фляк). Ответственность за безопасность группы.

3. Хореографическая компоновка: Правила соединения акробатики с танцевальной лексикой (как войти в элемент из танца и выйти в позу без потери темпа).

Практика: Высший уровень сложности и композиции

1. Совершенствование базы (слитность):

- Выполнение всех базовых элементов (кувырки, мосты, стойки) в высоком темпе без промежуточных выпрямлений.

- Соединение силовых упоров и гибкости в единые волны телом (body waves) с переходом в пол.

2. Парная и групповая акробатика:

- Работа в парах/тройках: выполнение пирамид, стоек на руках партнера, бросков.

- Синхронное исполнение сложных связок всей группой.

3. Сложные вращательные элементы (разучивание и стабилизация):

- Рондат-фляк: Отработка темпового отхода от пола и резкой сборки («щучки») во второй фазе.

- Сальто: Различные варианты — вперед согнувшись, назад в группировке, с разбега и с места. Контроль высоты и мягкое приземление в точку.

- Перевороты: Боковое (арабское), переворот вперед на одну ногу или в шпагат.

4. Специфическая физическая подготовка (ОФП/СФП):

- Сила: Сгибание рук в упорах с максимальным отягощением; подтягивания; работа с медболами (3–5 кг) для развития взрывной силы.

- Гибкость: Динамические махи ногами выше 90 градусов, удержание ног в воздухе под критическими углами.

- Координация: Прыжковые комбинации с поворотом на 180/360 градусов перед выполнением акробатического элемента.

5. Постановочная деятельность:

- Самостоятельный монтаж учащимися индивидуальных акробатических этюдов (композиций) под музыку.

- Встраивание изученных элементов в итоговые концертные номера коллектива.

8. Актерское мастерство

Теория: Психотехника и сценическое мышление

- Сверхзадача образа: Понимание внутренней мотивации персонажа через призму хореографии. Как музыка диктует не только ритм, но и судьбу героя.
- Многоплоскостное внимание: Умение одновременно контролировать чистоту техники ног, рисунок ансамбля, дыхание партнера и контакт со зрителем.
- Импровизационное самочувствие: Свобода от заученного текста роли; способность менять нюанс исполнения в зависимости от реакции зала или ошибки соседа по сцене.

Практика: Синтез тела и эмоции

Пластическая характерность:

- Перевоплощение в неодушевленные предметы (механизм, стихия, архитектура).
- Тело обретает фактуру камня, текучесть воды или жесткость металла без использования мимики — только через тонус мышц и центр тяжести.
- Работа с воображаемым предметом как с реальным партнером (весомым, горячим, хрупким).

Управление вниманием («Круги»):

- Упражнения на сужение и расширение фокуса: удержание баланса в сложной позе при одновременном контроле периферийным зрением всей сцены.
- Мгновенное переключение между внутренними объектами внимания (воспоминание — партнер — свет софитов) без «пустого лица».

Действие в танце:

- Этюды, где танцевальная комбинация является ответом на физическое препятствие (прорыв сквозь стену, борьба с ветром).
- Парные взаимодействия: передача импульса и эмоционального состояния исключительно через точку касания, без зрительного контакта.

Сценический финал:

- Отработка поклона (curtain call) как продолжения роли: сохранение внутреннего состояния персонажа до полного закрытия занавеса.

9. Просмотр и анализ хореографического видео материала

Теория: Профессиональная аналитика и контекст

- 1.Хореографический разбор: Анализ композиции мировых шедевров (классика, модерн, народный танец) с точки зрения режиссуры, сценографии и работы света.
- 2.Критерии судейства: Детальный разбор регламентов профессиональных конкурсов. Понимание того, как технические ошибки влияют на артистическую оценку.
- 3.Стилистическая насмотренность: Умение отличить авторский почерк выдающихся хореографов.

Практика: Экспертиза и самоанализ

- 1.Видеоаналитика выступлений: Покадровый разбор собственных конкурсных записей для составления карты технических и артистических недочетов перед финальными экзаменами.
- 2.Сравнительный анализ: Сопоставление записи своего коллектива с эталонными образцами («Тодес», ансамбль Моисеева, NDT).

3.Мастер-классы онлайн: Самостоятельное изучение фрагментов уроков зарубежных педагогов по contemporary и джазу с последующим внедрением лексики в репертуар.

4.Портфолио: Монтаж собственного видео-резюме (showreel) из лучших номеров для поступления или кастингов.

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 сложной трюковой 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; выстраивание хореографических 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

На пятом году обучения воспитанники переходят в статус старшего состава и лидеров коллектива. Акцент смещается с усвоения правил на профессиональную этику, самостоятельность и наставничество.

1. Нравственное воспитание: Лидерство и профессиональная этика

Теория: Этика артиста за кулисами. Ответственность за имидж студии перед младшими группами и жюри конкурсов. Понятие «цеховой солидарности».

Практика:

- Шефская помощь: ассистирование педагогу при работе с 1–2 годом обучения.
- Организация внутренних мероприятий коллектива (капустников, творческих вечеров).
- Участие в городских культурных акциях от лица МБУ ДО ГДДТ как официальных представителей.

- Беседы-практикумы: «Как принимать победу и поражение», «Культура общения в коллективе».

2. Здоровый образ жизни: Профилактика профессионального выгорания

Теория: Биомеханика травмы танцора. Психофизиология стресса во время конкурсных сезонов. Режим питания и сна при высоких нагрузках.

Практика:

- Практикум по дыхательным техникам для контроля тремора перед выходом на сцену.
- Проведение Дня здоровья силами самих воспитанников (разработка квеста или эстафеты для младших групп).
- Привлечение родителей к созданию портфолио коллектива, пошиву сложного реквизита или видеосъемке номеров.
- Итоговое собрание в формате круглого стола: обсуждение планов после выпуска (поступление в колледжи искусств, переход во взрослый любительский коллектив).

4. Правовая культура и дисциплина: Самоуправление

Теория: Устав коллектива как свод законов профессиональной группы. Репутационные риски в цифровом пространстве (социальные сети).

Практика:

- Назначение дежурных командиров, ответственных за порядок в зале и готовность инвентаря.
 - Самостоятельное составление графика дежурств и репертуарного плана репетиций под контролем педагога.
- Разбор кейсов: моделирование ситуаций нарушения дисциплины и их последствий для всей группы.

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	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тестирование,

года		собеседование
Текущий контроль		
В течении 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 знания по основным разделам учебно-тематического плана программ	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	-практически не усвоил теоретическое содержание программ -овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных программой; -объем усвоенных знаний составляет более 1/2; -освоил практически весь объем	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос, Текущий контроль

ы		знаний, предусмотренный программой за конкретный период		
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 1/2 объема знаний, предусмотренных программой; -объем усвоенных знаний составляет более 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 основе образца; -творческий уровень(1)-видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога;	0 1 2 3	Наблюдение

		-творческий выполняет задания с творчества самостоятельно	уровень(2)- практические элементами	
--	--	--	---	--

2.6 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Воспитательная работа в рамках данной образовательной программы носит комплексный и непрерывный характер, направленный на формирование гармонично развитой, творческой и социально ответственной личности средствами хореографического искусства. Она реализуется через несколько взаимосвязанных направлений: нравственно-эстетическое, гражданско-патриотическое, трудовое воспитание и формирование культуры здорового образа жизни. В процессе обучения у обучающихся развиваются уважение к культурному наследию и традициям народов России, художественный вкус, а также высокие моральные качества: дисциплинированность, трудолюбие, ответственность и умение работать в коллективе.

Особое внимание уделяется профилактике травматизма, развитию психологической устойчивости перед публичными выступлениями и осознанному отношению к собственному физическому и эмоциональному здоровью.

Формы воспитательной работы разнообразны и органично вплетены в учебный процесс: они включают тематические беседы, экскурсии в театры и музеи, активное участие в концертной, фестивальной и благотворительной деятельности, а также системное взаимодействие с родителями через собрания, анкетирование и совместные творческие проекты.

Система воспитания строится с учетом возрастной динамики: от формирования базовых правил поведения, интереса к танцу и понятия «ансамбль» на начальных этапах, до развития лидерских качеств, профессиональной сценической этики и навыков наставничества у обучающихся старших групп. В результате освоения программы выпускник не только владеет танцевальной техникой, но и становится культурным, эрудированным человеком, способным к творческой самореализации, самоконтролю и конструктивному взаимодействию в обществе.

№ п/п	Название события, мероприятия	Дата проведения	Форма проведения	Практический результат
1	«День открытых дверей»	сентябрь	Интерактивное мероприятие	Выполнение плана набора и привлечение детей в объединения .
2	Беседа-экскурс «Тайны сценической этики и зрительской культуры»	сентябрь	Интерактивная беседа	Все обучающиеся усвоили нормы поведения.

№ п/п	Название события, мероприятия	Дата проведения	Форма проведения	Практический результат
3	Концертная программа «Спасибо, что вы есть!» (ко Дню пожилого человека)	октябрь	Благотворительный концерт в социальном центре	Воспитано уважение к старшему поколению.
4	Фестиваль национальных культур «Танцы народов России» (ко Дню народного единства)	ноябрь	Тематический концерт, выставка костюмов	Воспитано уважение к культурному наследию
5	Новогодний хореографический вечер «Зимняя сказка»	декабрь	Праздник, игровая программа	Развиты традиции семейного творчества, создана ситуация успеха детей.
6	Урок мужества «Танец, рожденный войной» (ко Дню снятия блокады Ленинграда)	январь	Просмотр документов, разучивание патриотического репертуара	Сформирована историческая память, патриотизм.
7	Концерты «Наши герои» и «Подарок для мам и бабушек» (ко Дню защитника Отечества и 8 Марта)	Февраль, март	Концертная программа, мастер-класс для родителей	Воспитаны семейные ценности, уважение к женщине, защитнику Отечества.
8	Мастер-класс от приглашённого педагога	апрель	Практическое занятие, творческая встреча	Расширен кругозор, сформировано понимание ценности труда мастера.
11	Акция «Танцуем во имя Победы» (ко Дню Победы)	май	Участие в городском шествии, выступление в парке	Воспитана гражданственность, память предков.
12	Участие в городском фестивале «Танцевальная весна»	май	Конкурсная программа	Закреплён опыт публичного выступления
13	Отчётный концерт «Год в танце: наши достижения»	май	Итоговый гала-концерт, награждение	Проанализирован личный рост каждого ребёнка

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.

Календарный учебный график

[illegible]