

Управление образования Ирбитского муниципального образования
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята
Педагогическим Советом
Протокол № 05
от 28.08.2026 г.

Утверждаю
Директор МОУ ДО
«Центр внешкольной работы»
Н.А. Шевелёва
Приказ № 76-ОД от 28.08.2026 г.



Шевелева
Наталья
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Шевелева
Наталья Александровна
Дата: 2026.08.28 14:16:20
+05'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Историко-бытовой танец»
для детей среднего школьного возраста
Срок реализации: 1 год обучения

Составитель: **Щекотова Ирина Сергеевна**
педагог дополнительного образования

п. Зайково
2026 г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы».	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3. Планируемые результаты.....	6
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	8
2.1. Содержание программы.	8
2.2. Условия реализации программы.....	29
2.3. Формы аттестации.....	31
2.4. Оценочные материалы.....	32
Список литературы.	23

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы».

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Историко-бытовой танец» разработана с учетом требований, следующих нормативно-правовых документов:

Нормативно-правовой базой для составления программы послужили следующие документы:

– Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г № 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы))»;

– Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.10.2018г № 162-Д «Об утверждении Концепции

развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Хореографическое искусство - массовое искусство доступное всем. Благодаря систематическим занятиям, дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Историко-бытовой танец» разработана для обучающихся кадетских классов.

В системе хореографического образования историко-бытовой танец является многофункциональным и дает возможность обучающимся кадетам, практически познать историческое развитие танца до начала XX века.

Программа приобщает обучающихся кадетских классов, к пониманию искусства танца и знакомит с художественной культурой прошлого и переносит в настоящее, способствует формированию музыкального, художественного вкуса, творческому самовыражению и раскрытию индивидуальности каждого обучающегося.

Актуальность и новизна программы.

Необходимость и актуальность программы обусловлена запросом образовательной организации, где организованы кадетские классы, т.к. хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития.

Программа предлагает уникальный синтез трех пластов хореографического искусства: исторического (как основы европейской культуры), народного (как исконной, фольклорной традиции) и современного (как языка самовыражения нынешнего поколения). Такой подход позволяет обучающимся не только погрузиться в прошлое, но и найти связь с

настоящим, понять, как традиции преломляются в современных тенденциях. Это способствует развитию универсальных танцевальных навыков, музыкальности и креативного мышления

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного, бального и современного танцев. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность манеры исполнения

Адрес программы.

Обучающиеся кадетских классов в возрасте 11-16 лет.

Данный возрастной период, пубертат, характеризуется интенсивными и зачастую неравномерными процессами роста и перестройки всех систем организма. Это накладывает прямое влияние на построение педагогического процесса и требует особого внимания. Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается.

Срок реализации программы составляет 1 год (76 часов).

Занятия проводятся 1 раз в неделю, с нагрузкой 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 мин.

По уровню освоения – базовый уровень.

Форма обучения: очная; групповая. Групповая форма позволяет узнать обучающихся, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности. Наполняемость группы составляет 10 - 25 человек.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: Формирование гармонично развитой, творческой личности подростка средствами хореографического искусства с учетом его возрастных физиологических особенностей..

Задачи:

Образовательные:

- приобщить обучающихся к истории возникновения искусства танца;
- сформировать основные хореографические навыки в области хореографического искусства.

Развивающие:

- развить физические данные: силу, гибкость, выносливость, координацию, мышечный корсет;
- развить творческие способности и творческое воображение обучающихся;
- развить коммуникативные навыки;
- сформировать навык публичных выступлений и умение справляться со сценическим волнением.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, формировать такие качества личности как терпение, целеустремлённость, выносливость;
- воспитать понимание значимости танца в жизни обучающегося;
- формировать потребность и навыки сохранения и укрепления здоровья.

1.3. Планируемые результаты.

Метопредметные результаты:

- активное формирование художественного восприятия танца;
- умение организовать свою деятельность в процессе познания мира через танцевальные образы;
- умение работать с разными источниками информации, развивать критическое мышление.

Личностные результаты:

- наличие эмоционально-ценностного отношения к хореографическому искусству;

- позитивная оценка своих хореографических способностей.

Предметные результаты:

- стремление к музыкально-танцевальному самовыражению;

- умение соотносить выразительные и изобразительные танцевальные этюды;

- наблюдение на основе сходства и различия танцевальной техники.

Темпа и образов.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Содержание программы.

Учебный (тематический) план (1 группа – 11 лет)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
	Танцевальная культура XVI – XIX вв.				
1	Введение в дисциплину.	1	1		Экспресс-опросы, тесты.
2	Постановка корпуса и головы.	20	6	14	Открытое занятие
3	Изучение позиций ног применительно к историко-бытовому танцу.	16	4	12	Открытое занятие.
4	Положение рук для девочек и мальчиков.	13	5	8	Класс-концерт
5	Освоение музыкально-пространственных упражнений и простейших элементов танцев – «Марш» и «Полонез».	16	6	10	Класс-концерт
	Концертно-исполнительская деятельность				
6	Праздничные мероприятия. Выступления – «Марш», «Полонез».	10	-	10	Концертная деятельность
	ИТОГО:	76	22	54	

Учебный (тематический) план (2 группа – 12 лет)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
	Русский народный танец.				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Экспресс-опросы, тесты.
2	Знакомство с основами.	8	2	6	Открытое занятие

	Позиции ног и рук.				
3	Осанка и постановка корпуса. Шаги. Основные движения: притопы, дробь, хлопушки. Экзерсис у станка (основные элементы).	26	6	20	Открытое занятие. Класс-концерт
4	Работа над координацией. Простые комбинации.	6	2	4	Открытое занятие
6	Танцевальные рисунки: круг, линия, колонна, «улитка». Хоровод. Виды и основные ходы.	6	2	4	Открытое занятие
7	Русский лирический танец. Пластика рук.	4	1	3	Открытое занятие
8	Русская пляска. Энергия и характер.	14	4	10	Открытое занятие
Концертно-исполнительская деятельность					
9	Праздничные мероприятия. Выступление – концерт для родителей.	10	-	10	Концертная деятельность
	ИТОГО:	76	19	57	

Учебный (тематический) (3 группа – 13 лет)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общ ее кол- во	Теория	Практика	
	Знакомство с миром исторического танца. От Средневековья к галантному XVIII веку.				
1	Вводный раздел Введение в программу. История танца. Техника безопасности. Постановка корпуса, рук, ног. Основные позиции.	4	2 1 1	2 1 1	Экспресс-опросы, тесты.

2	Раздел 1: Танцы эпохи Ренессанса (XVI в.) История и культура эпохи. Павана - торжественный шествие. Бранль (общий, простой). Аллеманда.	16	4	12	Викторина. Открытое занятие.
		2	1	1	
		6	1	5	
		6	1	5	
		2	1	1	
3	Раздел 2: Танцы эпохи Барокко (XVII в.) Бальный этикет XVII века. Менуэт - "танец королей".	16	6	10	Класс-концерт
		4	2	2	
		12	4	8	
4	Раздел 3: Танцы эпохи Классицизма (XVIII в.) Галантный век. Язык веера Контрдансы (простые фигуры). Полонез - парадный вход Гавот.	24	10	14	Класс-концерт
		2	1	1	
		14	3	11	
		12	3	9	
		12	3	9	
5	Раздел 4: Концертно-исполнительская деятельность Повторение и отработка изученного материала. Сводные репетиции	16	2	14	Концертная деятельность
		10	1	9	
		6	1	5	
	ИТОГО:	76	24	52	

Учебный (тематический) план (4 группа – 14 лет)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общ ее кол- во	Теория	Практика	
	Расцвет бальной культуры. От Наполеоновских войн к концу «золотого века» балов.				
1	Вводный раздел Введение в программу. Техника безопасности.	2	1	1	Экспресс-опросы, тесты.

2	Раздел 1: Танцы эпохи Романтизма (нач. XIX в.) Бальный этикет пушкинской эпохи. Вальс (медленный, в три па). История и техника. Полонез (усложненные вариации). Мазурка - польский национальный танец.	28	5	23	Открытое занятие.
		2	1	1	
		10	1	9	
		6	1	5	
		6	1	5	
		4	1	3	
3	Раздел 2: Танцы второй половины XIX века Балы в России XIX века. Кадриль (4-5 фигур). Полька - веселый и динамичный танец. Котильон - игра и танец.	30	8	22	Класс-концерт
		18	2	16	
		4	2	2	
		4	2	2	
		4	2	2	
4	Раздел 3: Концертно-исполнительская деятельность Повторение и отработка изученного материала. Сводные репетиции	16	2	14	Концертная деятельность
		10	1	9	
		6	1	5	
	ИТОГО:	76	16	60	

Учебный (тематический) план (5 группа – 15 лет).

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. История и направления современного танца. Техника безопасности. Осознание тела в пространстве. Центр тяжести, оси и плоскости движения.	8	4	4	Беседа, опрос. Наблюдение педагога. Практическое
		2	1	1	
		2	1	1	

	Базовые позиции ног и стоп. Нейтральное положение позвоночника	2	1	1	выполнение.
	Работа с весом тела: качели, перекаты, падения	2	1	1	Наблюдение педагога.
2	Раздел 2: Техника пола (Parterre) Положения сидя и лежа. Изоляции корпуса и таза в партере. Перекаты и кувырки. Спиральные движения на полу. Связки и комбинации в партере. Развитие силы и гибкости.	12 4 4 4	4 1 1 2	8 3 3 2	Практическое выполнение. Открытое занятие.
3	Раздел 3: Техника стоя и в партере Движения в вертикальном положении (плие, тенду). Спирали и скручивания. Координация. Принцип «противодвижения». Техника переходов с пола наверх и обратно. Travel-комбинации (передвижения по диагонали и кругу).	16 4 4 4 2 2	8 2 2 2 1 1	8 2 2 2 1 1	Открытое занятие
4	Раздел 4: Движение в пространстве. Импровизация. Законы композиции: время, пространство, форма, энергия. Импровизация на заданную тему (часть тела, эмоция, качество). Базовые принципы контактной импровизации (работа в парах). Создание и показ коротких импровизационных этюдов.	12 2 2 2 2 4	6 1 1 1 1 2	6 1 1 1 1 2	Практическое выполнение. Открытое занятие

5	Раздел 5: Растяжка и силовая подготовка. Развитие гибкости позвоночника, мышц ног и тазобедренных суставов. Функциональный тренинг: укрепление стоп, кора, спины и рук. Практика правильного дыхания в движении и статике.	12	4	8	Открытое занятие
6	Раздел 6: Музыкальность и выразительность. Движение в ритме. Работа с разным музыкальным размером. Передача настроения и тембра музыки через движение. Танец в диалоге с музыкой: контрапункт и синкопирование.	10	4	6	Открытое занятие. Практическое выполнение. Наблюдение педагога.
7	Раздел 7: Постановочно-репетиционная работа. Изучение и отработка итоговой танцевальной комбинации. Работа над артистизмом, выразительностью и эмоциональной подачей. Генеральные репетиции. Работа с видеоматериалом для самоанализа. Концерт для родителей. Кадетский бал.	6		6	Практическое выполнение. Наблюдение педагога. Концерт.
	ИТОГО:	76	30	46	

2.2. Календарный учебный график

1. Начало учебного года – 01 сентября 2026 года;

2. Окончание учебного года – 31 мая 2027 года;

3. Продолжительность учебного года - количество учебных недель варьируется в зависимости от количества часов, определённых дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой детского творческого объединения.

4. Нерабочие праздничные и выходные дни:

4 ноября 2026 г.- День народного единства;

31 декабря 2026 г. – Новогодние каникулы;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января 2027 г. - Новогодние каникулы;

7 января 2027 г. - Рождество Христово;

23 февраля 2027 г. – День защитника Отечества;

8 марта 2027 г. - Международный женский день;

1 мая 2027 г. - Праздник Весны и Труда;

9 мая 2027 г. – День Победы.

5. Сроки проведения промежуточной аттестации:

с 15 по 30 декабря и с 15 по 30 мая (*в соответствии с Положением о формах периодичности и порядка текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МОУ ДО «Центр внешкольной работы»*).

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий».

3.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Минимально необходимый для реализации программы «Историко-бытовой танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- танцевальный зал площадью 58 кв.м (на 10-25 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол), хореографические станки (палки) длиной не менее 10 погонных метров вдоль двух стен и не менее 5 метров с одной, зеркала размером 7м х 2м на двух стенах и 4 на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (фортепиано) в танцевальном зале;
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся.

Информационное обеспечение программы.

- Информационно-методический материал (рекомендации, пособия);
- Образцы по учебным темам;
- Наглядный материал (видео, фото);
- Технологический материал (инструкции по ТБ, технологические карты).

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования, педагогический стаж 26 лет.

Методические материалы.

Краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

1. Особенности организации образовательного процесса – очное.
2. Для достижения поставленной цели и реализации задач программы

используются следующие **методы обучения**:

- **словесный** (объяснение, разбор);
- **наглядный** (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов, для повышения общего уровня развития, обучающегося);
- **практический** (воспроизводящие и творческие упражнения, подробная проработка и последующая организация целого);
- **аналитический** (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- **эмоциональный** (подбор ассоциаций, манерного воспроизведения образов);
- **индивидуальный** подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Педагогические технологии используемые для реализации программы:

- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровье сберегающая технология и т.д.

Алгоритм учебного занятия:

Занятия состоит из трех частей:

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Вводная часть - предлагаются упражнения на общую физическую подготовку и эмоциональный настрой обучающихся.

В основной части - закрепляется ранее выученный материал, изучается новый.

В заключительной части - строится исполнение законченного танцевального этюда или элемента танца.

3.2. Формы аттестации.

Оценка качества реализации программы "Историко-бытовой танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: открытые занятия, класс-концерты и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет времени учебных занятий, предусмотренного по программе.

Открытые уроки, класс-концерты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет времени учебных занятий, предусмотренного по программе.

По завершении изучения программы по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка.

3.3. Оценочные материалы.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном занятии выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

С учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление обучающихся.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных обучающимися знаний, умений и навыков.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- концертная деятельность обучающегося;
- оценка на зачетных мероприятиях занятии или выступлении;
- конкурсные выступления обучающихся;
- другие выступления обучающихся в течение учебного года.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПО УСВОЕНИЮ

ПРОГРАММЫ на период _____ уч.год

Название программы _____

Название детского объединения _____

Год обучения _____

Педагог _____

№ п\п	Фамилия, имя обучающегося	Возраст	Знания				Умения					
1												

Оценивание знаний, навыков и умений по 3-бальной шкале:

3 балла- отлично, 2 балла- хорошо, 1 балл- удовлетворительно

Если несколько групп в объединении разных лет обучения, то на каждую группу заполняется свой педагогический контроль.

3.4. Методические материалы

Альбомы и планшеты по историческому костюму:

- Эволюция силуэта (от котарди и упленда к фижмам рококо, ампиру и турнюру).
- Влияние кроя на пластику: как ширина юбки или длина шлейфа диктует размер шага и глубину реверанса.
- Мужской костюм (камзол, кюлоты, фрак, визитка) и его влияние на положение корпуса кавалера.

Видеотека (видеопримеры):

- Фрагменты из экранизаций классических произведений («Война и мир», «Анна Каренина», «Гордость и предубеждение») с детальным разбором походки и манер актеров.
- Записи выступлений профессиональных коллективов исторического танца (реконструкторов), исполняющих сложные схемы контрдансов и кадрилией.
- Замедленные съемки техники исполнения специфических шагов (например, скольжение в полонезе или пружинистый шаг мазурки).

Фотографии и репродукции картин: изображения бальных зал, гравюры из модных журналов XVIII–XIX веков, картины русских художников (К. Маковский, П. Федотов) для анализа поз и социального взаимодействия пар.

Раздаточный дидактический материал

Карточки-схемы (фотография танца): графическое изображение рисунка движения пар по паркету. Для историко-бытовых танцев это критически важно, так как рисунок часто важнее самих шагов (линии в полонезе, «звезда» в английской кадрили, «шен» в вальсе).

Памятки по этикету:

- Правила приглашения на танец и отказа.
- Порядок смены партнеров (в контрдансах и экосезе).
- Искусство светской беседы во время променада.
- Правила поведения за чайным столом после бала.

- **Бланки самоанализа:** чек-листы для обучающихся («Контролировал ли я осанку?», «Успевал ли я за музыкой?», «Соблюдал ли я дистанцию с парой?»).

- **Словарь терминов:** глоссарий французских, итальянских и русских названий движений и понятий (сюр ле ку-де-пье, ан деор, балансе, твизл, мулине).

Музыкальное сопровождение

Фонотека (аудиобанк):

- Оригинальные записи исторических оркестров или аутентичное исполнение на клавесине, лютне, скрипке.

- Современные стилизованные аранжировки с четким темповым делением (для начинающих — пометка темпа в ударах в минуту, например, *Andante* $\approx$ 60 BPM для паваны, *Presto* $\approx$ 120 BPM для галопа).

- Сборники музыки для конкретных танцев: отдельно папки «Мазурка», «Полька», «Полонез», «Вальс-бостон».

- **Нотные партитуры:** простые переложения мелодий для концертмейстера (если он владеет фортепиано), чтобы иметь возможность менять темп под уровень группы.

Материально-техническое обеспечение (как часть методического контекста)

- **Репродукции оружия и аксессуаров:** учебные шпаги или веера. Работа с веером — отдельный навык женского светского общения XIX века, требующий изучения схем открывания/закрывания.

- **Элементы костюмов (минимальный набор):** тренировочные перчатки (белые тканевые), ленты для волос, реплики обуви (чешки допустимы на этапе обучения, но для постановок необходимы туфли с мягкой подошвой или исторические ботинки). Использование корсетов на тренировках должно быть строго дозированным и проходить под контролем педагога.

- **Макет зала:** план-схема рассадки гостей и расстановки колонн, мешающих обзору, для планирования рисунка танца.

Список используемой литературы.

Для педагогов:

1. Васильева – Рождественская, М. Историко-бытовой танец. / М.: Искусство, 2002.
2. Иванова В. Историко-бытовой танец. Методическая разработка для преподавателей культурно-просветительных училищ, хореографических школ и школ искусств. – М., 1988.
3. Кветная О.В. Историко-бытовой танец в репертуаре хореографических коллективов. – М.: ЗНУИ, 1981.
4. Ромм В.В. Палеохореография / В.В. Ромм // Человек. – 2003. - № 1.
5. Старк А Танцевальная терапия: сб./ А.Старк, К.Хендрика; пер. И. Бирюковой – Ярославль, 2001.
6. Тарасов, Н. Классический танец / Н. Тарасов. – М.: СПб: Лань; Издание 4-е, стер., 2008.
7. Чудайкина, О. Эстетическое воспитание детей и учащейся молодежи / О.Чудайкина и др. – Минск, 2000.

Для обучающихся:

1. Нарская Т.Б. Историко-бытовой танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2001.
2. Поляк Е.В. Историко-бытовой танец XVI-XIX веков. / Сборник нот. – Челябинск: ЧГИИК, 1998.
3. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. – М, 2003.
4. Шульгина А.Н. Методика преподавания историко-бытового танца. – М.: ГИТИС, 1984.

Список музыкальных произведений

1. Бах А. Менуэт из «Нотной тетради Анны Магдалены Бах»
2. Бах А. Полонез из «Нотной тетради Анны Магдалены Бах»
3. Бах И. Маленькая прелюдия № 2 из Сб. «6 маленьких прелюдий»
4. Бах И. Маленькая прелюдия № 4 из Сб. «6 маленьких прелюдий»
5. Бах И. Маленькая прелюдия № 5 из Сб. «12 маленьких прелюдий»
6. Бетховен Л. Менуэт
7. Бинкин З. Вальс-мазурка

8. Богусловский С. Комбинированный вальс
9. Браславский Д. Фигурный вальс
10. Виттгауэр И. Гавот
11. Гейер О. Полька-мазурка
12. Грибоедов А. Вальс
13. Киянов Б. Вальс-гавот
14. Кирнбергер И. Гавот
15. Козловский И. Полонез
16. Львов-Компанеец Д. «Весёлая полька»
17. Моцарт В. Менуэт из оперы «Дон Жуан»
18. Моцарт Л. Менуэт из «Нотной тетради Л. Моцарта»
19. Рамо Ж. Гавот
20. Рахманинов С. Полька
21. Чайковский П. Вальс из «Детского альбома»
22. Чайковский П. Мазурка из «Детского альбома»
23. Чайковский П. Полька из «Детского альбома»
24. Чайковский П. Старинная французская песенка из «Детского альбома»
25. Произведения из учебника Васильевой – Рождественской М.В. «Историко-бытовой танец».

Приложение к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Историко – бытовой танец»

Рабочая программа
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе **«Историко – бытовой танец»**
(руководитель Щекотова И.С.)

Учебный (тематический) план (1 группа – 11 лет)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
	Танцевальная культура XVI – XIX вв.				
1	Введение в дисциплину.	1	1		Экспресс-опросы, тесты.
2	Постановка корпуса и головы.	20	6	14	Открытое занятие
3	Изучение позиций ног применительно к историко-бытовому танцу.	16	4	12	Открытое занятие.
4	Положение рук для девочек и мальчиков.	13	5	8	Класс-концерт
5	Освоение музыкально-пространственных упражнений и простейших элементов танцев – «Марш» и «Полонез».	16	6	10	Класс-концерт
	Концертно-исполнительская деятельность				
6	Праздничные мероприятия. Выступления – «Марш», «Полонез».	10	-	10	Концертная деятельность
	ИТОГО:	76	22	54	

Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Танцевальная культура XVI – XIX вв.

Тема 1. Введение в дисциплину.

Теория: Понятия «исторический», «бытовой», «бальный», «историко-бытовой» танец.

Тема 2. Постановка корпуса и головы.

Теория: Основные позиции и движения классического и бального танцев.

Практика: Изучение позиций ног применительно к историко-бытовому танцу.

Тема 3. Изучение позиций ног применительно к историко-бытовому танцу.

Теория: Позиции ног аналогичны классическим, но менее выворотные. На первом году обучения используются I, II и III позиции.

Практика: изучение разновидности шагов (бытовой, легкий, обычный шаг, ставя ногу с каблука на носок);

Тема 4. Положение рук для девочек и мальчиков.

Теория: Положение рук в паре. Парные связки танцевальных этюдов.

Практика: Отработка положений и поз рук у девочек и мальчиков. Работа в парах – парные положения рук.

Тема 5. Освоение музыкально-пространственных упражнений и простейших элементов танцев – «Марш» и «Полонез».

Теория: Знакомство с музыкальными размерами, музыкальными вступлениями и завершениями музыкальных произведений. Манеры исполнения, присущие историко-бытовому танцу.

Практика: Изучение простейших танцевальных элементов: шаги, поклоны, перестроения (диагонали, круги, линии, волны и т.д.)

Тема 6. Концертно-исполнительская деятельность.

Практика: Исполнение «Марша» и «Полонеза».

Учебный (тематический) план (2 группа – 12 лет)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общее кол-во	Теория	Практика	
	Русский народный танец.				
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		Экспресс-опросы, тесты.
2	Знакомство с основами. Позиции ног и рук.	8	2	6	Открытое занятие
3	Осанка и постановка корпуса. Шаги. Основные движения: притопы, дробы, хлопушки. Экзерсис у станка (основные элементы).	26	6	20	Открытое занятие. Класс-концерт
4	Работа над координацией. Простые комбинации.	6	2	4	Открытое занятие
6	Танцевальные рисунки: круг, линия, колонна, «улитка». Хоровод. Виды и основные ходы.	6	2	4	Открытое занятие
7	Русский лирический танец. Пластика рук.	4	1	3	Открытое занятие
8	Русская пляска. Энергия и характер.	14	4	10	Открытое занятие
	Концертно-исполнительская деятельность				
9	Праздничные мероприятия. Выступление – концерт для родителей.	10	-	10	Концертная деятельность
	ИТОГО:	76	19	57	

Содержание учебно-тематического плана.

Русский народный танец.

Тема 1: Вводное занятие. Техника безопасности.

Теоретическая часть:

- Беседа: «Что такое русский танец?» (многообразие, история, виды – хоровод, пляска, кадрили).
- Обсуждение формы для занятий (чешки, удобная одежда, волосы убраны).
- Инструктаж: правила поведения в зале, как правильно разминаться, чтобы избежать травм.

Практическая часть:

- Игры на знакомство и раскрепощение («Снежный ком», «Зеркало»).
- Общая разминка (разогрев всех групп мышц).
- Простейшие ритмические упражнения (хлопки, шаги под счёт и под музыку).

Тема 2: Знакомство с основами. Позиции ног и рук. Осанка. Шаги.

Теоретическая часть:

- Объяснение понятий: «выворотность», «осанка», «опорная нога», «рабочая нога».
- Показ и объяснение позиций ног (I, II, III, VI) и рук (подготовительная, на поясе, «полукольцо»).

Практическая часть:

У станка/у опоры: упражнения на постановку корпуса, изучение позиций ног.

На середине зала:

- Отработка позиций рук.
- Изучение шагов: шаг с носка (плавный, лирический), приставной шаг, шаг на полупальцах.
- Упражнения на координацию: например, шаг на полупальцах + положение рук «полукольцо».

Тема 3: Основные движения: притопы, дробь, хлопушки. Экзерсис у станка (основные элементы).

Теоретическая часть:

– Объяснение разницы между притопом, дробью и хлопушкой. Их роль в танце.

– Разбор ритмических рисунков (например, «и-раз, и-два»).

Практическая часть:

– **Притопы:** одинарный на месте, двойной на месте, с продвижением в сторону.

– **Дроби:** «малая дробь» (четкие, мелкие удары всей стопой по полу на месте).

– **Хлопушки:** в ладоши на уровне груди, по бедру (для мальчиков – по голенищу сапога).

– Составление ритмических цепочек: например, два шага – притоп – хлопок.

Теоретическая часть:

– Объяснение назначения экзерсиса (разогрев, развитие профессиональных данных).

– Знакомство с французской терминологией (*plié*, *battement tendu*, *relevé*) и ее русскими аналогами.

Практическая часть:

1. Постановка корпуса у станка.
2. **Demi-plié** (неглубокое приседание) в I и II позициях.
3. **Battement tendu** (скользящее движение ноги по полу в направлении вперед, в сторону, назад).
4. **Relevé** (подъем на полупальцы) во всех позициях.
5. **Маховые движения** (ногой вперед, в сторону, назад) для развития подвижности тазобедренного сустава.

Тема 4: Работа над координацией. Простые комбинации.

Теоретическая часть:

Объяснение принципа построения комбинации (начало, развитие, фиксация, окончание).

Практическая часть:

- Упражнения на разнонаправленные движения (например, рука вверх, одновременно нога в сторону).
- Разучивание коротких комбинаций на 8 счетов, включающих 2-3 изученных движения (например, шаги + притопы + положение рук).
- Выполнение комбинаций в разном темпе: медленно для отработки техники, быстро – для развития координации.

Тема 5: Танцевальные рисунки и перестроения. Хоровод. Виды и основные ходы.

Теоретическая часть:

- Понятие «рисунок танца». Показ схем перестроений на доске или на полу.
- Объяснение терминов: «диагональ», «линия», «круг», «колонна», «улитка».

Практическая часть:

Отработка перестроений:

- Из линии в круг и обратно.
- Движение «змейкой».
- Построение в две колонны и движение «линия на линию».
- Движение по кругу в хороводе взявшись за руки.
- Упражнения на соблюдение дистанции и равнения в рисунке.

Теоретическая часть:

- Беседа о значении хоровода в народной культуре (обрядовые, сезонные хороводы).
- Разбор музыкального размера, характерного для хоровода (2/4, 4/4).

Практическая часть:

- Отработка **хороводного шага**: плавный шаг с носка с акцентом на слабую долю.
- Изучение **шага с каблука**.

- Движение по кругу в одну и другую сторону.
- Разучивание простейшей композиции на основе народной песни («Во поле берёза стояла»).

Теоретическая часть:

- Беседа о лирических образах в русском фольклоре.
- Разбор отличий манеры исполнения: плавность, непрерывность движения.

Практическая часть:

- Упражнения для кистей рук («волна», «стебелёк», «раскрывание бутона»).
- Изучение движений рук: «перетяжки», «плечики», «назад в замке».
- Работа с платочком: передача из руки в руку, кружение, плавные взмахи.
- Изучение простых лирических вращений.

Тема 6: Русская пляска. Энергия и характер.

Теоретическая часть:

- Беседа о видах пляски (одиночная, парная, массовая) и ее импровизационной природе.
- Анализ музыки: быстрый темп, четкий ритм, акценты.

Практическая часть:

- Для всех: «косичка» (простой вариант), «припадание» (поочередное сгибание ног в колене), «верёвочка» (скрестные шаги).
- Для мальчиков: присядка «простая», хлопушки по голенищу.
- Для девочек: дробь на месте, «бегунки» (мелкие перебежки).
- Комбинации в характере пляски с акцентами и фиксациями.

Тема 9: Праздничные мероприятия. Выступление – концерт для родителей.

Теоретическая часть:

- Совместный выбор музыки и обсуждение образа номера.
- Распределение мест в рисунках танца.

Практическая часть:

- Разучивание танца по частям.
- Отработка сложных переходов и перестроений.
- Работа над динамикой: где танцевать ярко и быстро, где – лирично и плавно.
- Концерт для родителей.

Учебный (тематический) план (3 группа – 13 лет)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общ ее кол- во	Теория	Практика	
	Знакомство с миром исторического танца. От Средневековья к галантному XVIII веку.				
1	Вводный раздел Введение в программу. История танца. Техника безопасности. Постановка корпуса, рук, ног. Основные позиции.	4	2 1 1	2 1 1	Экспресс-опросы, тесты.
2	Раздел 1: Танцы эпохи Ренессанса (XVI в.) История и культура эпохи. Павана - торжественный шествие. Бранль (общий, простой). Аллеманда.	16 2 6 6 2	4 1 1 1 1	12 1 5 5 1	Викторина. Открытое занятие.
3	Раздел 2: Танцы эпохи Барокко (XVII в.) Бальный этикет XVII века. Менуэт - "танец королей".	16 4 12	6 2 4	10 2 8	Класс-концерт
4	Раздел 3: Танцы эпохи Классицизма (XVIII в.) Галантный век. Язык веера Контрдансы (простые фигуры). Полонез - парадный вход Гавот.	24 2 14 12 12	10 1 3 3 3	14 1 11 9 9	Класс-концерт
5	Раздел 4: Концертно- исполнительская деятельность Повторение и отработка изученного материала. Сводные репетиции	16 10 6	2 1 1	14 9 5	Концертная деятельность
	ИТОГО:	76	24	52	

Содержание учебно-тематического плана.

Знакомство с миром исторического танца. От Средневековья к галантному XVIII веку.

1. Вводный раздел

– Тема 1.1: Введение в программу. История танца. Техника безопасности.

– Теория: Знакомство с программой на год. Краткий экскурс в историю историко-бытового танца: от средневековых придворных увеселений до классических балов. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном зале, правила поведения на занятиях.

– Практика: Коммуникативные игры на знакомство, сплочение коллектива.

Тема 1.2: Основы позиций и координации .

– Теория: Объяснение важности правильной осанки и позиций для исторического танца.

– Практика: Постановка корпуса, изучение основных позиций ног (I, II, III, VI) и позиций рук (подготовительная, I, III). Простые упражнения у станка и на середине зала для развития координации. Основы поклона и реверанса.

2. Раздел 1: Танцы эпохи Ренессанса (XVI век)

Тема 2.1: Культура и этикет эпохи Ренессанса .

– Теория: Беседа о культуре, музыке, костюме XVI века. Особенности придворного этикета. Роль танца в жизни общества.

Тема 2.2: Изучение Паваны.

– Теория: История танца, его торжественный, процессионный характер. Музыкальный размер (4/4, 2/4).

– Практика: Изучение базового шага паваны (pas march). Движение по линии танца. Работа в паре: положение рук, дистанция. Исполнение в группе, построение простейших фигур (круг, линия).

Тема 2.3: Изучение Бранля .

– Теория: Происхождение народного и придворного бранля.

Разнообразие видов (бранль простой, двойной, весёлый).

– Практика: Изучение основных шагов бранля (simple, double). Ритмический рисунок. Рисунок танца в хороводе и в линиях. Развитие чувства ритма и синхронности в группе.

Тема 2.4: Изучение Аллеманды .

– Теория: Аллеманда как один из предков современного вальса. Плавный, спокойный характер.

– Практика: Изучение шага аллеманды с продвижением вперёд и вращением. Основное движение на 4/4. Работа в паре: правильная поддержка, ведение. Простые вращения и смена мест.

3. Раздел 2: Танцы эпохи Барокко (XVII век)

Тема 3.1: Бальный этикет эпохи "Короля-Солнце" .

– Теория: Рассказ о Людовике XIV и расцвете придворного балета. Язык веера, мушек, правила приветствий и приглашения на танец.

Тема 3.2: Изучение Менуэта .

– Теория: Менуэт – "король танцев". Его сложная структура и символика. Музыкальный размер 3/4.

– Практика: Детальная отработка менуэтного шага (pas de menuet) по квадрату (Z-образная фигура). Поклоны и реверансы в танце. Изучение основных фигур: «прохождение», «знак восьмёрки». Работа над мелкими, изящными движениями рук и головы. Соединение всех фигур в единый танец. Отработка пластики и выносливости.

4. Раздел 3: Танцы эпохи Классицизма (XVIII век) .

Тема 4.1: Галантный век. Язык веера и цветов

– Теория: Культура эпохи Просвещения. Балы и ассамблеи Петровской эпохи в России. Символика веера, цветов и перчаток.

Тема 4.2: Изучение Контрдансов.

– Теория: Происхождение английских деревенских танцев и их превращение в придворные контрдансы. Виды построений (линия, круг, квадрат).

– Практика: Изучение основных фигур контрдансов: «улитка»,

«мост», «звёздочка». Работа в группе на взаимодействие и внимание. Развитие пространственного мышления.

Тема 4.3: Изучение Полонеза .

– Теория: Полонез как торжественное открытие бала. История танца, его связь с Польшей и Россией.

– Практика: Изучение основного шага полонеза (polonaise step). Движение по кругу, в колоннах. Изучение простых перестроений: «змейка», «колонна», «ворота». Отработка величественной осанки и плавности движений.

Тема 4.4: Изучение Гавота .

– Теория: История гавота от народного к придворному танцу. Его изящный, игривый характер. Музыкальный размер 4/4.

– Практика: Изучение основных элементов: pas gavotte (шаг с подскоком), pas balance. Фигуры в паре: совместное кружение, обход. Работа над лёгкостью и грацией.

5. Раздел 4. Концертно-исполнительская деятельность

Повторение и отработка изученного материала.

Сводные репетиции

- Практика: Повторение и закрепление всего изученного материала за год. Отработка переходов между танцами. Работа над музыкальностью, выразительностью и эмоциональной подачей. Репетиции в костюмах (если возможно). Подготовка сценария итогового бала. Проведение итогового мероприятия (открытого урока или концерт для родителей). Анализ выступления и подведение итогов года.

Учебный (тематический) план (4 группа – 14 лет)

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Общ ее кол- во	Теория	Практика	
	Расцвет бальной культуры. От Наполеоновских войн к концу «золотого века» балов.				
1	Вводный раздел Введение в программу. Техника безопасности.	2	1	1	Экспресс-опросы, тесты.
2	Раздел 1: Танцы эпохи Романтизма (нач. XIX в.)	28	5	23	Открытое занятие.
	Бальный этикет пушкинской эпохи.	2	1	1	
	Вальс (медленный, в три па).	10	1	9	
	История и техника.	6	1	5	
	Полонез (усложненные вариации).	6	1	5	
	Мазурка - польский национальный танец.	4	1	3	
3	Раздел 2: Танцы второй половины XIX века	30	8	22	Класс-концерт
	Балы в России XIX века.	18	2	16	
	Кадриль (4-5 фигур).	4	2	2	
	Полька - веселый и динамичный танец.	4	2	2	
	Котильон - игра и танец.	4	2	2	
4	Раздел 3: Концертно- исполнительская деятельность	16	2	14	Концертная деятельность
	Повторение и отработка изученного материала.	10	1	9	
	Сводные репетиции	6	1	5	
	ИТОГО:	76	16	60	

Содержание учебно-тематического плана.

Расцвет бальной культуры. От Наполеоновских войн к концу «золотого века» балов.

1. Вводный раздел

– *Практика:* Активное повторение ключевых элементов и танцев (менуэт, полонез, бранли). Диагностика уровня сохранности навыков. Введение в более сложный материал.

2. Раздел 1: Танцы эпохи Романтизма (начало XIX века)

Тема 2.1: Бальный этикет пушкинской эпохи

– *Теория:* Погружение в эпоху романтизма. Балы в русской дворянской культуре. Правила поведения, мода первой половины XIX века. Обсуждение образов по произведениям А.С. Пушкина.

Тема 2.2: Изучение Вальса

– *Теория:* История вальса, его скандальная репутация и триумфальное шествие по бальным залам Европы. Разновидности вальса.

– *Практика:* Отработка техники вальсового шага (*pas de valse*) в три па. Вращение в паре по линии танца. Изучение смены темпа и направления. Работа над непрерывностью, плавностью и лёгкостью вращения. Постановка небольшой вальсовой композиции.

Тема 2.3: Изучение Мазурки

– *Теория:* Мазурка как национальный польский танец и её место на русских балах. Характер танца – горделивый, бравурный, с элементами импровизации.

– *Практика:* Изучение основных элементов: *pas de mazurka* (основной шаг), глиссад, антраша, болтание (ключ). Фигуры мазурки: променад, большой круг, звездочка. Работа над акцентированием и резкими движениями, контрастирующими с плавным вальсом. Импровизация кавалера и дамы в рамках фигур.

Тема 2.4: Повторение и усложнение Полонеза

– *Практика:* Изучение более сложных и протяжённых фигур полонеза. Добавление вращений и перемен в рисунке танца. Совершенствование мастерства в рамках уже знакомого материала.

3. Раздел 2: Танцы второй половины XIX века

Тема 3.1: Балы в России XIX века

– *Теория:* Расцвет бальной культуры в России. Знаменитые балы. Изменения в этикете и моде.

Тема 3.2: Изучение Кадрили

– *Теория:* Кадриль как весёлый и динамичный танец, построенный на 5-6 фигурах.

– *Практика:* Изучение классической фигурной кадрили на 4 пары. Отработка каждой фигуры отдельно: «Шен», «Лет», «Корзиночка», «Дамы в центр» и др. Развитие высокой скорости реакции, внимания и слаженности в большой группе.

Тема 3.3: Изучение Польки

– *Теория:* Происхождение польки, её быстрый и жизнерадостный характер.

– *Практика:* Изучение основного шага польки (pas polka) с подскоком. Движение по кругу, в парах. Изучение вращений и простых поддержек. Развитие ритмичности и скорости.

Тема 3.4: Изучение Котильона

– *Теория:* Котильон как заключительная часть бала – танец-игра.

– *Практика:* Изучение основных игровых элементов котильона: «плетение» лент вокруг шеста, «поезд», «ручеек», танец с предметами (платочки, венки, стулья). Развитие импровизации, неформального общения и игрового настроения.

4. Раздел 3. Концертно-исполнительская деятельность

Повторение и отработка изученного материала. Сводные репетиции.

Концерт для родителей.

Учебный (тематический) план (5 группа – 15 лет).

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Об щее кол -во	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. История и направления современного танца. Техника безопасности. Осознание тела в пространстве. Центр тяжести, оси и плоскости движения. Базовые позиции ног и стоп. Нейтральное положение позвоночника Работа с весом тела: качели, перекаты, падения	8 2 2 2 2	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1	Беседа, опрос. Наблюдение педагога. Практическое выполнение. Наблюдение педагога.
2	Раздел 2: Техника пола (Parterre) Положения сидя и лежа. Изоляции корпуса и таза в партере. Перекаты и кувырки. Спиральные движения на полу. Связки и комбинации в партере. Развитие силы и гибкости.	12 4 4 4	4 1 1 2	8 3 3 2	Практическое выполнение. Открытое занятие.
3	Раздел 3: Техника стоя и в партере Движения в вертикальном положении (плие, тенду). Спирали и скручивания. Координация. Принцип «противодвижения». Техника переходов с пола	16 4 4 4	8 2 2 2	8 2 2 2	Открытое занятие

	наверх и обратно. Travel-комбинации (передвижения по диагонали и кругу).	2 2	1 1	1 1	
4	Раздел 4: Движение в пространстве. Импровизация. Законы композиции: время, пространство, форма, энергия. Импровизация на заданную тему (часть тела, эмоция, качество). Базовые принципы контактной импровизации (работа в парах). Создание и показ коротких импровизационных этюдов.	12 2 2 2 2 4	6 1 1 1 1 2	6 1 1 1 1 2	Практическое выполнение. Открытое занятие
5	Раздел 5: Растяжка и силовая подготовка. Развитие гибкости позвоночника, мышц ног и тазобедренных суставов. Функциональный тренинг: укрепление стоп, кора, спины и рук. Практика правильного дыхания в движении и статике.	12 4 4 4	4 2 2	8 2 2 4	Открытое занятие
6	Раздел 6: Музыкальность и выразительность. Движение в ритме. Работа с разным музыкальным размером. Передача настроения и тембра музыки через движение. Танец в диалоге с музыкой: контрапункт и синкопирование.	10 2 2 3 3	4 1 1 1 1	6 1 1 2 2	Открытое занятие. Практическое выполнение. Наблюдение педагога.

7	Раздел 7: Постановочно-репетиционная работа.	6		6	Практическое выполнение. Наблюдение педагога. Концерт.
	Изучение и отработка итоговой танцевальной комбинации.	2		2	
	Работа над артистизмом, выразительностью и эмоциональной подачей.	1		1	
	Генеральные репетиции. Работа с видеоматериалом для самоанализа.	2		2	
	Концерт для родителей. Кадетский бал.	1		1	
	ИТОГО:	76	30	46	

Содержание учебно-тематического плана.

Современный танец.

Раздел 1: Введение и базовые принципы .

Тема 1.1: Вводное занятие.

– **Теория:** Знакомство с педагогом и группой. Краткий исторический обзор: от танца модерн к контемпорари. Основные имена и философия направления. Обсуждение целей и структуры курса. Подробный инструктаж по технике безопасности в зале (разминка, работа с телом, партнерами).

– **Практика:** Простейшие упражнения на знакомство и раскрепощение. Базовая разминка, направленная на разогрев основных групп мышц и суставов.

Тема 1.2: Осознание тела в пространстве.

– **Теория:** Объяснение понятий «центр тяжести» (центр), «ось», «плоскости движения» (сагиттальная, фронтальная, горизонтальная). Обсуждение концепции телесной осознанности (body awareness).

– **Практика:** Упражнения на локацию центра тяжести и его сознательное смещение. Простейшие упражнения на знакомство и раскрепощение. Базовая разминка, направленная на разогрев основных групп мышц и суставов.

Тема 1.3: Базовые положения.

– **Теория:** Объяснение и демонстрация параллельной и выворотной позиций ног. Понятие «нейтральный позвоночник» и его важность для безопасного движения.

– **Практика:** Освоение и отработка позиций ног у станка или у опоры. Упражнения на поиск и укрепление нейтрального положения спины в статике и простом движении (например, плие).

Тема 1.4: Работа со весом тела.

– **Теория:** Краткие комментарии и демонстрация педагогом.

– **Практика:** Выполнение упражнений: покачивания вперед-назад, из стороны в сторону. Перекаты через спину в группировке. Безопасные падения на пол (сгибая колени) и моментальное восстановление равновесия.

Раздел 2: Техника пола (Parterre) (10 часов)

Тема 2.1: Положения сидя и лежа.

– **Теория:** Демонстрация педагогом.

– **Практика:** Изучение различных положений (сидя, на спине, на боку, на животе). Изолированные движения грудной клеткой, тазом, головой в каждом из положений.

Тема 2.2: Перекаты и кувырки.

– **Теория:** Объяснение техники безопасности при выполнении кувырков. Демонстрация спирали как основного принципа движения.

– **Практика:** Отработка перекатов по позвоночнику ("ракушка"). Кувырки вперед и назад с акцентом на группировку. Спиральные переходы из одного положения в другое (например, из положения, лежа на боку в положение сидя).

Тема 2.3: Связки в партере.

– **Теория:** Объяснение логики соединения движений в комбинацию.

– **Практика:** Разучивание короткой комбинации на полу, включающей изученные перекаты, спирали и изоляции. Отработка силы и плавности исполнения.

Раздел 3: Техника стоя и в партере .

Тема 3.1: Движения стоя.

– **Теория:** Объяснение и демонстрация элементов плие, тенду, их значение для современного танца.

– **Практика:** Отработка элементов у опоры и на середине зала. Добавление скручиваний и спиралей корпусом в сочетании с работой ног.

Тема 3.2: Координация.

– **Теория:** Объяснение принципа «противодвижения» (contra-movement) для придания движению мощности и естественности.

– **Практика:** Упражнения на координацию: разнонаправленные движения руками и ногами. Специальные упражнения на включение принципа противодвижения в простые шаги.

Тема 3.3: Переходы.

– **Теория:** Демонстрация и объяснение на примере.

– **Практика:** Отработка конкретных связок: плавный уход на пол через скручивание, перекат и резкий подъем через импульс. Акцент на эффективности и экономии сил.

Тема 3.4: Travel-комбинации.

– **Теория:** Демонстрация комбинации.

– **Практика:** Разучивание и многократная отработка комбинации, включающей передвижения по диагонали, смену уровней и направлений.

Раздел 4: Движение в пространстве. Импровизация .

Тема 4.1: Законы композиции.

– **Теория:** Объяснение понятий: пространство (уровни, направления), время (ритм, темп), форма (объем тела), энергия (напряжение-расслабление).

– **Практика:** Практические задания: пройти через зал, меняя только уровень; изменить темп движения на медленный/быстрый.

Тема 4.2: Импровизация.

– **Теория:** Объяснение правил импровизации (нет неправильных движений, есть задача). Объяснение задания (напр., "двигаться только одной рукой").

– **Практика:** Выполнение импровизационных заданий по очереди, наблюдение за другими, обсуждение.

Тема 4.3: Контактная импровизация.

– **Теория:** Объяснение базовых принципов: точка контакта, listening («слушание» партнера), общий центр тяжести, обмен весом.

– **Практика:** Парные упражнения: опора на спину партнера, совместные перекаты, передача импульса.

Тема 4.4: Этюды.

– **Теория:** Постановка задачи.

– **Практика:** Самостоятельное (или в малых группах) создание короткой импровизационной мини-постановки на заданную тему и ее показ.

Раздел 5: Растяжка и силовая подготовка

– **Теория:** Разрозненные блоки по 5-10 минут в начале или в конце практических занятий. Объяснение правильной техники выполнения упражнений на растяжку (без боли), важности силового фундамента для предотвращения травм, принципов правильного дыхания.

– **Практика:** Регулярное выполнение комплексов упражнений в партере и у опоры на развитие гибкости спины, ног, раскрытие тазобедренных суставов. Упражнения на пресс, спину, стопы (релеве). Дыхательные упражнения в статике и движении.

Раздел 6: Музыкальность и выразительность (8 часов)

Тема 6.1: Ритм.

– **Теория:** Объяснение понятий ритм, метр, такт на простых примерах.

– **Практика:** Хлопки, шаги под счет. Движение под музыку с четким и сложным ритмом.

Тема 6.2: Настроение и тембр.

– **Теория:** Обсуждение, как разные инструменты и тембры (скрипка, ударные, электроника) вызывают разные ассоциации и качества движения.

– **Практика:** Импровизация под разную по настроению музыку (грустная, веселая, тревожная). Создание маленьких этюдов.

Тема 6.3: Диалог с музыкой.

– **Теория:** Демонстрация педагогом (движение в противовес музыке или в унисон).

– **Практика:** Практические задания: двигаться не в основной ритм, а в контрапункт; выделять синкопы в музыке резкими акцентами в теле.

Раздел 7: Постановочно-репетиционная работа .

– **Теория:** Все время отводится на практическую отработку.

– **Практика:** Разучивание заранее поставленной педагогом или коллективно созданной танцевальной комбинации. Отработка техники исполнения, синхронности (если это групповая работа).

– Работа над артистизмом: взгляд, эмоция, взаимодействие с партнерами и зрителем. Репетиции в полном объеме, как если бы это был настоящий показ. Концерт для родителей «Кадетский бал».