

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЗАТО г. Североморск «Дом детского творчества им. Саши Ковалева»

Программа принята
методическим советом
МБУДО ЗАТО г. Североморск
«Дом детского творчества
им. Саши Ковалева»
Протокол №3
«04» май 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО ЗАТО г. Североморск
«Дом детского творчества
им. Саши Ковалева»
Е.В.Колычева
«04» май 2023г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
детского хореографического ансамбля

«Мастерок»

Срок реализации 12 лет

для учащихся 5 - 18 лет

Авторы:

педагогов

дополнительного образования

Буравлева

Ольга Владимировна

Наймушина

Виктория Викторовна

Сусло Юлия Сергеевна

г. Североморск
2023

ВВЕДЕНИЕ

Хореографическая культура является уникальным способом социализации детей и подростков, без излишних назиданий воспитывает их, включая в общественно значимую, согласованную деятельность.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу. Систематические занятия хореографией способствуют формированию у учащихся общей и эстетической культуры, развитию танцевальных, музыкальных и творческих способностей.

Вовлеченность учащихся в различные виды танцевального искусства гармонизирует эмоциональное и физическое начала, способствует формированию духовности человека, возникновению чувства собственной значимости, расширяет среду общения, воспитывает непосредственность, непринужденность и коммуникабельность, а также развивает чувство ответственности за свою работу в коллективе, тем самым способствует профилактике асоциального поведения учащихся.

Удовлетворение реальных потребностей и интересов детей в хореографическом искусстве есть основной смысл предлагаемой образовательной программы, реализуемой в системе дополнительного образования.

Образцовый детский хореографический ансамбль «Мастерок» был организован в 1979 году. В первые годы существования коллектива шла упорная работа по его созданию, построенная на совместном творчестве детей и взрослых в атмосфере доброжелательности и радостного вдохновения. В то же время разрабатывались и уточнялись методические подходы к организации учебного процесса, складывалась структура ансамбля, формировался педагогический коллектив. К 1984 году сложились базовые педагогические, художественные и творческие принципы работы, ставшие основой для создания ансамбля.

В период становления ансамбля главной задачей для педагогов стал поиск своего стиля, своего неповторимого лица и создание атмосферы, в которой будет развиваться пришедший в коллектив ребенок.

Сегодня, уже в образцовом ансамбле «Мастерок», по-прежнему исповедуются выработанные годами главные принципы педагогического взаимодействия с детьми:

- творческий поиск;
- совместное творчество детей и взрослых;
- доброжелательная, вдохновляющая атмосфера;
- открытость для любых творческих контактов.

Сегодня образцовый детский хореографический ансамбль «Мастерок» - это шумный, весёлый, задорный, разновозрастный коллектив талантливых ребят. Среди сверстников завязываются прочные дружеские отношения, которые поддерживают их в жизни и после ухода из ансамбля. Это своеобразие и неповторимость коллектива неоднократно отмечались и подтверждались во встречах и контактах с аналогичными коллективами не только в нашей области, но и за ее пределами.

Благодаря профессионализму педагогического коллектива, открытости творческого процесса, созданию удивительной доброжелательной атмосферы и энтузиазму детей и их родителей, «Мастерок» состоялся как уникальное творческое явление и завоевал сердца многих зрителей.

Разработанная программа представляет собой принципиально новый курс, созданный на основе тридцатилетнего опыта работы и учитывающий новейшие достижения в области преподавания хореографии и танца.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа рассчитана на обучение детей хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение профессиональных навыков и путей их совершенствования. Авторы в создании программы используют современные методики и инновации, опираясь на свой личный практический опыт работы в области хореографии.

Занятия в объединении приобщают учащихся к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой народов разных стран. Поскольку занятия в ансамбле «Мастерок» рассматриваются как система общего и эстетического воспитания, то программа включает в себя не только тренировочные упражнения, определенный репертуар и беседы об искусстве, но и тематику занятий по правилам общественного поведения, танцевальному этикету, музыкальной грамоте.

В программе освещены принципы организации многообразных форм обучения танцу, вопросы материально-технического и хозяйственного обеспечения этих форм, дается развернутое методическое обеспечение программы для ее успешной реализации, подробно раскрывается содержание образовательной программы и репертуарный план ансамбля.

Программа реализуется с 1979 года и показала положительные результаты в достижении своей цели.

При составлении образовательной программы были учтены требования к современной образовательной программе, которые изложены в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Приказе Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области», Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск», Уставом учреждения.

Главная линия программы заключается в творческой самореализации ребенка. Она дает воспитанникам и педагогу возможность избрать свободный путь познания хореографического искусства. Активизация и развитие творческих способностей детей являются неотъемлемой частью образовательного процесса. По каждому году обучения для учащихся предусмотрены творческие задания, которые развивают инициативу и творчество личности. Программа направлена на постоянный творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять три части педагогического воздействия - воспитание, обучение и развитие, и дополнительно направлена на оздоровление. **Акцент** в работе делается на:

- привитие детям любви к искусству танца в целом;
- воспитание интереса и любви к народному творчеству через изучение традиций разных народов и постановку народно-сценических танцев;
- пропаганду здорового образа жизни;
- организацию досуга детей.

Данная образовательная программа разработана на основе комплексного подхода к образованию учащихся в хореографическом ансамбле. Программа рассчитана на 12 лет обучения для учащихся в возрасте от 6 до 18 лет. Данной образовательной программой могут воспользоваться руководители хореографических студий и школ, педагоги дополнительного образования.

Детский хореографический ансамбль «Мастерок» готовит детей для дальнейшего обучения в колледжах и институтах культуры, педагогических учебных заведениях, готовит организаторов для передачи знаний, приобретенных в объединении, в образовательной школе, оздоровительном лагере, а также воспитывает творчески кадры для музыкальных народных театров и хореографических ансамблей страны.

Образовательный процесс в условиях дополнительного образования имеет специфические черты, которые были учтены при разработке образовательной программы:

- добровольность вхождения (на подготовительном этапе) и свобода выхода учащихся объединения;
- отсутствие конкурсного отбора;
- участие родителей в образовательном процессе объединения.

Это своеобразие образовательного пространства создаёт особые условия для творческого развития и самовыражения личности ребёнка. Исходя из этого была создана комплексная программа, в которой объединено несколько направлений хореографического искусства: народно-сценический, классический и элементов эстрадных танцев. Такое слияние даёт наиболее благоприятный результат для развития хореографических способностей детей.

Принципиально важным для адекватного восприятия предлагаемой программы является отношение к личности ребёнка, требующей для своего развития не назиданий, не авторитарного руководства, а подлинного творческого сотрудничества. Таким образом, органично и естественно перед педагогами встают и находят отражение задачи психического, физического и духовного развития учащихся.

В плане психического развития педагоги опираются на удовлетворение потребностей детей, пришедших в коллектив, и обращаются к решению психологических задач, связанных с их возрастными особенностями. Занятия хореографическим искусством позволяют наиболее успешно решать проблемы развития воображения и фантазии, социализации в среде сверстников, эмоционального развития.

Для физического развития занятия в коллективе имеют огромное значение. Профессиональный подход к этому процессу связан с тренингом, направленным на обогащение телесных возможностей в создании сценического образа. Помимо этого, занятия ритмопластикой и танцем оказывают серьезное оздоровительное воздействие на растущий организм.

В отношении духовного развития занятия рассматриваются как одна из ступеней, один из этапов становления духовного мира. Этому способствует широкий спектр проблем, обсуждаемых в ходе занятий: от философских вопросов до бытовых, в которых находят конкретное отражение идеалы и мировоззрение детей и подростков.

Воспитательная работа естественно интегрирована в процесс обучения кружковцев, в организацию жизни коллектива. Её основной смысл заключается в том, чтобы развить и укрепить нравственные представления, эстетические идеалы, этические нормы жизни и поведения.

При составлении данной образовательной программы был учтен опыт разработок программ других авторов таких, как Краснов В.И. и Краснова Т.Г. (авторская образовательная программа «В вихре танца»)¹; Голубева А.Г. (модифицированная образовательная программа хореографического ансамбля «Улыбка», МОУ ДОД ДДТ г.Североморска); Бажутина Г.Г. и Айзина Ю.В. (комплексная образовательная программа музыкально-эстрадного театра-студии «Розыгрыш»); Скробот А.А. (образовательная программа «Спортивные балльные танцы»)², образовательная программа «Школы русского танца» и программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Бальный танец» и «Хореографический кружок».³

В отличие от программ, изученных по данному направлению, период обучения в хореографическом ансамбле «Мастерок» увеличен с десяти до двенадцати лет и предполагает 4

¹ Краснов В.И., Краснова Т.Г. В вихре танца // Образовательная программа хореографической студии «Росинка». – Орел, 2000.

² Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ доп.образования. Номинация художественная. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003. – С.9.

³ Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1981. – С.147.

этапа освоения программы: подготовительный (6-7 лет); основной (7-11 лет); углубленный (11-14 лет); профессионально-ориентированный (14-18 лет). Процесс обучения увеличивается за счет увеличения часов на постановочную, репетиционную и концертную деятельность. Это обусловлено тем, что ребята ведут активную концертную деятельность и допрофессиональную подготовку для поступления в училища и институты культуры на хореографическое отделение. Также особенностью хореографического коллектива и отличительной особенностью от других коллективов, студий и школ танца является то, что в состав ансамбля «Мастерок» входят все без исключения воспитанники объединения и участвуют в концертах. Основным и ведущим направлением в работе хореографического коллектива является работа над народно-сценическим танцем, классический осваивается как основа любого танца для правильной постановки тела, рук, ног, а эстрадный танец осваивается дополнительно. В отличие от образовательной программы «В вихре танца» в данную программу были включены часы по актерскому мастерству. Данная необходимость возникла при анализе результатов мониторинга групп по показателю «артистичность», и выявлению у учащихся низкого уровня данного показателя.

Новизна данной образовательной программы заключается в особом подходе к реализации ее цели и задач. В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе личного многолетнего опыта работы в детском хореографическом коллективе.

Оригинальность подхода к составлению предлагаемой программы заключается в том, что обучающиеся хореографического ансамбля «Мастерок» овладевают в комплексе допрофессиональными навыками в области народно-сценического и классического танца. Это обеспечивает сохранение основополагающего принципа синтетичности танцевального искусства, с одной стороны, и соблюдения принципа коллективности хореографического творчества - с другой.

Оригинальностью программы является актуальность того содержания, которое предлагается в ансамбле: актуальность музыкального, хореографического материала, постановочных решений, которые пронизывают все стороны работы коллектива. Все это формирует у учащихся высокую внутреннюю культуру, помогающую превратить каждый танец в настоящее искусство. На протяжении всей деятельности коллектива ведется активная работа по созданию, как отдельных концертных номеров, так и оригинальных полнометражных сценических программ.

Особенностью хореографического ансамбля «Мастерок» является углублённое изучение народно-сценического танца, который обладает своей спецификой, сочетая в себе выразительные средства танцевального искусства народов России, Белоруссии, Украины, Молдавии, Польши и др.

Другой особенностью, безусловно, надо считать повышенное внимание к проблеме организации образовательного процесса и созданию неповторимой атмосферы в детском коллективе. Благодаря этой атмосфере, дети ощущают себя вместе с педагогами сотворцами концертных программ, получая огромное наслаждение не только от выступлений на сцене, но, что еще более ценно, от самого процесса обучения.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребёнка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время;

- особенностью современной ситуации, когда искусству и культуре отводится значимая роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения на лучших и достойных подражания образцах мировой хореографической культуры.

Программа составлена на основе прогнозирования конечных результатов деятельности педагогов и ребенка: развитие танцевальных способностей детей, повышение престижа ансамбля у родителей и коллег; повышения социальной адаптации учащихся.

Цель программы – формирование танцевальной культуры учащихся посредством овладения искусством народно-сценического и классического танцев.

Достижение поставленной цели предполагает решение ряда задач:

- ознакомление детей с лучшими образцами мирового хореографического искусства, ознакомление с лучшими хореографическими традициями, с эстетикой исполнения;
- изучение и освоение народно-сценического, классического и элементов эстрадного танцев, их основных творческих и исполнительских закономерностей;
- приобретение навыков ансамблевого исполнения;
- обучение приемам актерского мастерства;
- ознакомление учащихся с историей танца;
- развитие у учащихся высокой культуры исполнения хореографического произведения;
- развитие эстетического и художественного вкуса, музыкальности;
- формирование чувства ответственности за общее дело, за партнеров и за себя;
- развитие индивидуальных творческих способностей через создание сценического образа, освоение основ современных ритмов и танцев, пластики и координации движений;
- формирование культуры общения, активной социальной позиции в жизни, толерантности.
- подготовка учащихся к профессиональной деятельности в хореографических ансамблях, в частности, в ансамбле песни и пляски Краснознаменного Северного Флота;

- способствование самоопределению в предлагаемых видах сценического творчества (танец, хореография);

Исходя из поставленных задач, важнейшими **принципами построения программы** являются:

1. научность и доступность: использование на занятиях доступных для детей понятий и терминов, учет уровня подготовки, опора на имеющийся у учащихся опыт от простого к сложному;
2. системность, последовательность и доступность в освоении трудовых приемов: изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
3. гуманистический характер отношений педагога и ребенка: ребенок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, уважении к личности и демократическом стиле взаимоотношений педагога с детьми;
4. принцип природосообразности - предполагает учет возрастных и индивидуальных особенностей, задатков, возможностей детей при включении их в различные виды деятельности;
5. разнообразие и приоритет практической деятельности;
6. принцип индивидуального подхода в обучении;
7. принцип валеологического подхода;
8. принцип осмысленного подхода учащихся к творческой работе, ходу ее осуществления и конечному результату.

Занятия хореографией знакомят учащихся с искусством танца, дают им на каждой ступени их возрастного развития доступные для них знания и навыки; содействуют росту их общей культуры, нравственному и физическому развитию, укрепляют организм и положительно сказываются на осанке, культуре движения и здоровье ребенка в целом.

Овладение определенным кругом знаний и навыков содействует развитию художественного вкуса учащихся, что представляет одну из существенных задач эстетического воспитания. Занятия танцами и коллективные выступления перед зрителями воспитывают у учащихся чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы, товарищества. На занятиях детям прививаются навыки культурного поведения.

Программа предполагает широкое ознакомление детей с предметами специального цикла по курсу хореографии и общей культуры. В программе определены общие и специфические задачи, представлены тематические планы, направленные на овладение обучающимися определенного направления хореографического искусства.

Весь комплекс развивающих, обучающих и воспитательных задач решается в процессе совместного творческого труда через организацию общения, во время занятий и репетиций, в ходе выпуска концертных программ и отдельных номеров.

Характеристика этапов обучения

Структура обучения в детском хореографическом ансамбле «Мастерок» предполагает последовательное прохождение каждым обучающимся четырех этапов обучения и освоение предполагаемых умений и навыков на трех уровнях сложности:

- стартовый уровень (подготовительный этап – 1-2 год обучения);
- базовый уровень (основной этап – 3-6 год обучения);
- продвинутый уровень (углубленный этап обучения – 7 - 9 год обучения профессионально-ориентированный этап – 10 – 12 год обучения).

В образовательной программе детского хореографического ансамбля «Мастерок» распределение учебной нагрузки по этапам обучения представлено следующим образом:

Подготовительный этап

1-й год обучения (2 раза в неделю по 1 часу)×39 недель = 78 часов

2-й год обучения (3 раза в неделю по 1 часу)×39 недель = 117 часов

Основной этап

3-й год обучения (3 раза в неделю по 2 часа)×39 недель = 234 часов

4-й год обучения (3 раза в неделю по 2 часа)×39 недель = 234 часов

5-й год обучения (3 раза в неделю по 2 часа)×39 недель = 234 часов

6-й год обучения (3 раза в неделю по 3 часа)×39 недель = 351 час

Углубленный этап

7-й год обучения (3 раза в неделю по 3 часа)×39 недель = 351 час

8-й год обучения (3 раза в неделю по 3 часа)×39 недель = 351 час

9-й год обучения (3 раза в неделю по 3 часа)×39 недель = 351 час

Профессионально-ориентированный этап

10-й год обучения (3 раза в неделю по 3 часа)×39 недель = 351 час

11-й год обучения (3 раза в неделю по 3 часа)×39 недель = 351 час

12-й год обучения (3 раза в неделю по 3 часа)×39 недель = 351 час

Один академический час занятий в группе детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет равен 30 минутам, младшего школьного возраста равен 35 минутам астрономического времени, учащихся средней и старшей школы - 45 минутам астрономического времени.

Численный состав групп, начиная с первого года обучения, может уменьшаться. Это обусловлено особенностью региона проживания. Североморск – город военнослужащих, и

большинство учащихся – дети военнослужащих, которые проживают в городе временно, ожидая увольнения в запас. Таким образом, в связи с переездом родителей из города производится самоотсев учащихся, а из неполных групп формируются новые из детей примерно одного возраста.

Комплектование групп в начале года производится из расчета:

- подготовительный этап (20-25 человек);
- основной этап (15-20 человек);
- углубленный (12-15 человек);
- профессионально-ориентированный этап (10-15 человек).

Структура программы предполагает обучение по спирали с непременным совершенствованием, повышением качественного уровня и изменения пропорции при распределении предполагаемого учебного материала. Обязательным для всех без исключения является изучение классического танца, которое строится на основе преподавания его в профессиональных хореографических училищах с необходимыми переработками. Весь процесс обучения классическому и народно-сценическому танцам строится на профессиональных методиках обучения, без которых воспитанники не смогут получить необходимые танцевальные навыки. Классический танец преподается по методике Вагановой А.⁴, народно-сценический – по методике Ткаченко Т.⁵, русский танец – по методике Устиновой Т.^{6,7}

Концентрическое построение программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков детей от одной ступени к другой. При изучении классического, эстрадного и народно-сценического танцев и их элементов из года в год уровень подачи материала усложняется. Разучиваемые элементы повторяются, но даются уже в более усложненных вариантах и комбинациях.

Учебный материал каждого из этапов обучения предполагает свой минимум специальных знаний, умений и навыков.

Так, для **подготовительного этапа** - это знакомство со специфическими особенностями занятий хореографией, выявление способностей к этому виду деятельности у ребенка, начало развития этих способностей. На данном этапе закладываются основы танцевального искусства и даются элементы народно-сценического и классического танцев, постигаются азы актерского мастерства.

Программа рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к

⁴ Ваганова А.Я. Основы классического танца. - М., 1963.

⁵ Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967.

⁶ Устинова Т. Русский народный танец. – М., 1976.

танцевальному искусству, поэтому содержание программы составлено таким образом, чтобы его мог освоить средний ребенок первого и последующих годов обучения.

Группа подготовительного этапа первого года обучения формируется из детей 6-7 лет, желающих заниматься хореографией, по заявлению родителей или лица, их заменяющего. Особо одаренные или подготовленные дети в виде исключения могут быть зачислены в детский хореографический ансамбль с семи и даже десяти лет.

Первый год пребывания в коллективе связан с адаптацией детей к новым условиям, знакомством друг с другом, с ансамблем, его особенностями, укладом, традициями, репертуаром.

Учащиеся дошкольного возраста отличаются большой подвижностью, но еще физически слабы, у них недостаточно развиты первоначальные двигательные навыки, неустойчиво внимание, они не умеют долго сосредоточиться на одном задании. Работа с детьми этого возраста трудна, так как требует от них значительных физических сил, умения сосредотачивать внимание и настойчивость в работе. Главное на данном этапе – это научить детей красиво и правильно держаться, свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, больше внимания уделять музыкально-ритмическому развитию и играм, научить детей согласовывать движения с музыкой, передвигаться по площадке в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка.

Подготовительный этап обучения предполагает изучение тем: «Музыкально-ритмические упражнения», «Элементы актерского мастерства», «Элементы народно-сценического танца», «Балетная гимнастика», «Познавательная деятельность о хореографическом искусстве». В подготовительной группе основное внимание уделяется общему развитию детей, определению их способностей и перспектив в избранной деятельности. Заканчивается обучение в подготовительной группе открытым занятием. На нем присутствуют педагоги объединения, родители, приглашенные специалисты. Для начинающих это первое выступление в составе коллектива ансамбля.

На втором году обучения данного этапа увеличивается общая часовая нагрузка с 78 часов в год до 117 часов. Дополнительно добавляются часы на постановочную работу, сводные репетиции и концертную деятельность. Это обусловлено тем, что воспитанники второго года обучения уже начинают принимать участие в концертах и мероприятиях муниципального уровня.

В процессе обучения часть учащихся подготовительного этапа отсеивается, и комплектование группы основного этапа формируется из детей, желающих продолжать обучение в ансамбле. Наиболее способные обучающиеся, показывающие высокие результаты и мастерство в исполнении хореографических постановок, могут переводиться с этапа на этап. Диагностический инструментарий, разработанный к данной программе, позволяет педагогам

⁷ Устинова Т. Лексика русского танца. – М.: Редакция журнала Балет, 2006.

отслеживать личностный рост каждого обучающегося, решая вопрос о переводе с этапа на этап.

(Приложение 1)

В группах **основного этапа обучения** (возраст учащихся от 7 до 11 лет) начинается преподавание классического и народно-сценического танцев, вводится новая тема «Элементы эстрадного танца». В этом возрасте ребята могут выдерживать уже большую физическую нагрузку, так как они уже имеют определенные хореографические навыки. Поэтому занятия для них удлиняются, а задания усложняются. Увеличивается часовая нагрузка на постановочную работу, репетиционную и концертную деятельность, сводные репетиции. Основная нагрузка на занятии приходится на экзерсис классический, большое внимание уделяется прыжкам.

На данном этапе обучающиеся продолжают освоение репертуара ансамбля «Мастерок» и принимают активное участие в концертах и конкурсах танцевального искусства. На данном этапе ведется активная подготовка детей к исполнительской и постановочной работе в ансамбле.

На **углубленном этапе**, как правило, не остается случайных детей. На этой ступени совершенствуется техника исполнения классического, народно-сценического и элементы эстрадного танцев. На данном этапе вводится экзерсис по народно-сценическому танцу. Следует заметить, что именно народно-сценический танец очень хорошо растанцовывает детей. Значительно увеличивается степень занятости в концертном репертуаре. Основным моментом на данном этапе является совершенствование танцевального мастерства, развитие артистичности учащихся и подготовка детей к выступлениям, концертам, мероприятиям.

На **профессионально-ориентированном этапе** продолжается совершенствование техники классического и народно-сценического танцев, ведется работа по развитию навыков балетмейстерства среди учащихся, проявивших заинтересованность и определенные способности в этом направлении. На данном этапе обучающиеся коллектива активно участвуют в концертах, фестивалях, конкурсах хореографического искусства муниципального, областного, всероссийского и международного уровней, в связи с этим увеличена учебная нагрузка на постановочную работу, на сводные репетиции, репетиционную и концертную.

Каждый обучающийся, прошедший курс по данной программе, получает общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях. Ребята получают большой опыт исполнительской деятельности, что оказывает большое влияние на формирование личности.

По окончании обучения воспитанники, успешно овладевшие навыками классического и народно-сценического танцев, готовы для поступления в училища, колледжи, институты культуры на хореографические отделения.

Содержательная характеристика тем образовательной программы

Тема: «Музыкально-ритмические упражнения»

Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в которой содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основы ритмики – музыка, а движения используются, как средство более глубокого ее восприятия и понимания. Программное содержание темы «Музыкально-ритмические упражнения» подводит детей к ощущению гармонической слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения.

Изучение данной темы включает в себя несколько направлений деятельности: тренировочные упражнения, основные понятие построения и перестроения, изучение основных танцевальных движений, игры. Тренировочные упражнения учат детей принимать правильные исходные положения, способствуют осознанию работы двигательного аппарата, укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов.

Изучение данной темы включает в себя ритмическую гимнастику и музыкальные игры, тренаж современной пластики, прослушивание и разбор танцевальной музыки для ребят дошкольного и младшего школьного возраста. Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. В основе ритмики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отображены в движении. Задача педагога – научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические, метроритмические особенности. Выполнение образного содержания музыкального произведения достигается через точную выразительную передачу посредством движений характера музыки. Вместе с тем, ритмические упражнения служат и задачей физического воспитания, они совершенствуют двигательные навыки, вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно влияют на работу органов дыхания, кровообращения.

В процессе работы над основными танцевальными движениям воспитываются технические навыки:

1. умение начинать движения с началом музыки;
2. умение придавать движению нужную динамическую выразительность;
3. умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения.

Необходимо изучать основные виды движений в единстве с музыкальным образом, ребенок начинает чувствовать, что движения становятся тем выразительней, чем точнее их форма соответствует характеру и особенностям музыкально-двигательного образа.

Темы: «Элементы классического танца» и «Классический танец»

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного усвоения материала по эстраднему и народно-сценическому танцам,

являются основой в хореографии. Построение занятия идет соответственно программе по классическому танцу: от простого к сложному.

В начале обучения следует ограничиться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение и корректировка правильной осанки, ознакомление с основными положениями рук и ног, развитие первоначальных танцевальных навыков. Эти упражнения разучиваются на середине зала. В занятиях с детьми первого года обучения станок почти не используется.

В среднем возрасте дети могут выдерживать большую физическую нагрузку, поэтому занятия для них усложняются. Вводится классический экзерсис (на него отводится не менее 30 минут занятия). Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов учащихся. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений. Практически все ребята, начиная с середины основного этапа, уже являются активными участниками всех концертных выступлений, у них уже сформировано уважительное отношение к танцам, поэтому педагогу важно добиться правильного исполнения каждого упражнения, много работать над техникой и выразительностью. Особое внимание уделяется построению формы комбинации, как структурного звена. В соответствии с этим рассматриваются формы рабочего и танцевального *adagio*, классической вариации в их поступательном развитии.

Темы: «Элементы народно-сценического танца» и «Народно-сценический танец»

На подготовительном этапе, на «середине», изучаются характерные для народного танца позиции рук и ног, осваивается простейшая координация, а также удобные и понятные детям элементы танцев. Следует избегать слишком раннего и быстрого введения специфических особенностей народно-сценического танца, которые трудно, а зачастую невозможно согласовать с начальной стадией обучения классическому танцу. Например, скошенная на ребро стопа, разное приседание, злоупотребление «завернутыми» положениями ног, резкие, неправильные для классики изломы корпуса, повороты головы и т.д. могут быть правильно восприняты мышцами ученика и не принесут пользы в народно-сценическом танце, помешав в то же время изучению классического. И только получив определенные навыки в классическом тренаже, можно углубленно и без вреда для мышечной системы и опорно-двигательного аппарата осваивать специфику народно-сценического танца, а также специфику эстрадного танца.

С первого года обучения вводятся элементы народно-сценического танца: поклоны в разных характерах, танцевальные движения, народно-сценический экзерсис, который составляет основу для более успешного и правильного усвоения народного танца. Упражнения у станка не превышают 15 минут на первом и втором годах обучения и 40 минут в старших группах. Дети

любят народно-сценический танец, потому что он близок и понятен им благодаря богатству различных образов. Народные танцы можно интерпретировать, приближая к детской тематике, обогащая элементы танца темами, заимствованными из сюжетов сказочного и бытового характера, из детских игр, чтобы материал танца был доступен и интересен самому ребенку. Итогом обучения народно-сценическому танцу является умение учащихся красиво и выразительно, на профессиональном уровне исполнять народно-сценические танцы.

Особое внимание следует уделять дыханию учащихся. Правильно поставленное дыхание имеет иногда решающее значение для освоения танцевальной техники, особенно, если учитывать частую смену темпов и ритмов занятия, длительные, требующие большого дыхания, развернутые танцевальные композиции, необходимость преодолевать значительные сценические пространства.

При знакомстве с национальными особенностями, культурой, бытом, костюмом и традициями разных народов не следует преждевременно навязывать детям «взрослую» манеру исполнения, заставлять его «наигрывать» темперамент и утрировать мимическую игру. Исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал не только соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Тема: «Элементы актерского мастерства»

Занятия с обучающимися дошкольного и младшего школьного возраста проводятся в форме игры, театрализации, развивающей беседы. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Игры, которые рекомендуется проводить с детьми и на теоретических, и на практических занятиях, пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатывают правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает самореализоваться и раскрыться. Форма занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний. Большое внимание уделяется театрализации на практических занятиях. Для работы берутся массовые танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующего возрасту исполнителей. Инсценировки детских песенок и сказок, танцы на сюжеты детских игр, на школьную тематику на импровизированной сцене могут перейти в целый спектакль.

Основная задача – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Программа предусматривает и этюдную форму работы, основой которой являются уже задачи творческого характера. Сюда входит: работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики, этюд на заданную тему (праздник, зима, художник, мода и т.д.), ролевые игры, сюжеты для самостоятельного сочинения комбинаций и мини-танцев – все это работа по

формированию творческого мышления.

Тема: «Элементы эстрадного танца»

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика и упражнения для отдельных групп мышц.

При исполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые в данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладеть исполнением сложных по координации движений.

В последней части занятия предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям «Джаз», «Техно-рейв», «Модерн».

Методика и основные принципы построения тренажа представляют собой выстроенную систему упражнений с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому. Постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные координации движения.

Тема: «Балетная гимнастика»

В содержание учебного материал по данной теме входит разработанный комплекс двигательных упражнений для рук, ног, туловища, или и других частей тела, которые дополняются разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Упражнения формируют правильную постановку корпуса, кроме того, помогают исправлять различные физические недостатки. Они тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений, помогают осознать направление и форму движений. Последовательно и постепенно осваивая движения, развиваются двигательные и психические качества ребенка, подготавливающие его к овладению сложными действиями, развивающие силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формирующие необходимые для успешного освоения хореографического искусства: выворотность, танцевальный шаг, легкость, грациозность движений.

Упражнения балетной гимнастикой имеют ряд особенностей. Они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. Например, для постановки корпуса подбираются упражнения, которые больше всего укрепляют крупные группы мышц плечевого пояса и спины, улучшают дыхание (укрепляются диафрагма, межреберные мышцы и др.)

В результате систематического повторения упражнения балетной гимнастики создается

своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных танцевальных навыков.

Тема: «Познавательная деятельность о хореографическом искусстве»

При изучении данной темы дети знакомятся с жизнью и бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями разных народов, просматривают видеофильмы танцевальных постановок различных хореографических коллективов, знакомятся с историей танца, балета.

Также в начале, середине года проводятся беседы о нормах и правилах поведения в коллективе: прежде всего на занятиях, репетициях и за кулисами во время выступлений; о необходимости бережного отношения к окружающим материальным ценностям, в том числе к костюмам и реквизиту. В процессе обучения организуются экскурсии в художественный музей, художественную галерею, на спектакли и концерты известных хореографических исполнителей.

Тема: «Постановочная работа»

На занятиях по постановке танца большое внимание уделяется развитию активного детского творчества и фантазии. В процессе занятий необходимо дать возможность самостоятельной работы учеников, научить учащихся мыслить самостоятельно, приобщить их к сотворчеству.

Постановке танца предшествует работа над образом (этюдная работа). Это развивает творческую инициативу ребят, помогает им понять характер танцевальных образов. Предлагая обучающимся темы этюдов, необходимо стараться, чтобы эта работа была совместной. Темы также могут предлагать сами ученики, нужно только направить ребят на создание образов, различных ситуаций в сочетании с прилагаемой музыкой. Необходимо несколько раз прослушать музыку и дать возможность обучающимся пофантазировать. Вначале это будут этюды, затем разучиваются танцевальные элементы, на основе которых будет ставиться танец. Не следует увлекаться технической сложностью, нужно брать темы близкие и понятные исполнителям, добиваться осознанного и выразительного исполнения. Наряду с танцами основного репертуара можно ставить более простые танцы для ощущения детьми их полезной значимости и растанцованности. В первую очередь, это относится к обучающимся основного этапа.

Подготовка концертных номеров – особый, трудоемкий процесс. Он включает в себя формирование репертуара, прослушивание музыки, беседы об особенностях танцевального образа, о костюме, о красоте танца, о совершенстве человеческого тела, выразительности, грации, то есть о том, как богат язык танца, и чего можно достичь, овладев им.

Формирование репертуара дает многое для становления творческого коллектива, как единого целого. Он не может быть чужим, он должен стать неотъемлемой частью ансамбля. Репертуар должен подчеркивать оригинальность творческого коллектива. Создание репертуара довольно сложный процесс, но это единственный путь к достижению нужного результата.

Репертуар – это лицо коллектива, его визитная карточка и он создается всем коллективом, где все исполнители дополняют друг друга, обеспечивая тем самым выполнения единых творческих задач.

Тема: «Репетиционная деятельность и сводные репетиции»

Основное репетиционное время в хореографическом ансамбле «Мастерок» отводится работе над репертуаром. Репетиции условно подразделяются на три группы: рабочие репетиции, репетиции перед концертом и сводные репетиции. Две-три репетиции перед концертом ансамбля включают, главным образом, репертуар, который будет исполнен на концерте. Если выступление состоит всего из двух-трех хореографических постановок, то непосредственная репетиционная подготовка к выступлению сокращается. Следует выделить репетицию в день концерта в день концерта. Помимо «разогрева» (подготовки мышц к работе) в нее включается повторение наиболее сложных фрагментов из исполняемой на концерте постановки. Не следует стремиться исполнить все произведения полностью. По времени репетиция в день концерта не должна превышать 45 минут.

Методы организации рабочей репетиции ансамбля определяются уровнем исполнительского мастерства и танцевальной грамотности участников, степенью сложности репертуара, состоянием его освоения на данный момент.

Рабочая репетиция проводится, используя разнообразные формы организации (по группам, совместно). Такие формы оживляют содержание работы, вызывая меньшую утомляемость участников коллектива. На общей репетиции отрабатываются произведения, уже прошедшие стадию разучивания по группам.

Сводные репетиции проводятся, как правило, перед концертами, в которых задействованы различные коллективы Дома творчества и/или другие творческие коллективы, и представляет собой организованную подготовку к предстоящему мероприятию под руководством и по замыслу режиссера или художественного руководителя.

Работа над новыми произведениями начинается с общего знакомства с ним учащихся. Формы знакомства с новым произведением могут быть разными. Рассказывается о его художественных достоинствах, кратко остановившись на тех или иных сложностях, которые придется преодолевать ансамблю в процессе его разучивания. Главное – заинтересовать детей новой работой.

Тема: «Концертная деятельность»

Концертная деятельность – важнейшая часть творческой работы коллектива. Она является логическим завершением всех репетиционных и педагогических процессов. Публичное выступление ансамбля на концертной эстраде вызывает у детей особое психологическое

состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, взволнованностью. Маленькие артисты испытывают подлинную радость от соприкосновения с миром художественных образов, интерпретаторами которых они являются. Творческий контакт со зрительской аудиторией имеет очень большое значение для воспитания детей.

Каждое концертное выступление коллектива должно быть тщательно подготовлено. Плохо подготовленное, неудачное выступление ансамбля приносит глубокие переживания его участникам. После каждого выступления проводятся беседы с воспитанниками коллектива об успехах и неудачах выступления, что получилось хорошо, а что необходимо доработать.

С началом летних каникул образовательный процесс не заканчивается. Для учащихся, выезжающих за пределы города, даются задания: воспитанникам предлагается посещать концерты, фестивали, выставки прикладного творчества, связанные с традициями и бытом русского народа, участвовать в гуляниях и праздниках этнического характера. Записывать фольклор разных уголков России. Также необходимо поддерживать физическую форму. Предлагается выполнять упражнения на скакалке, качания пресса. Кататься на велосипеде, роликах. Устраивать беговые прогулки, утреннее и вечернее купание.

Контроль и диагностика результатов

Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы. Уровень достижений учащихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

- уровню овладения конкретными умениями и навыками;
- способности взаимодействовать с партнером;
- умению чувствовать ответственность за результаты совместной деятельности;
- способности критически оценивать результаты своей деятельности;
- способности радоваться собственным достижениям и успехам своих партнеров.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста учащихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий, состоящий из двух диагностик (*Приложение №1*). Контроль осуществляется по трем этапам:

1. **Первичный контроль** проводится в сентябре. Его цель - определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
2. **Промежуточный контроль** проводится в конце декабря или январе. Его цель – определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее

сложности с учетом индивидуальных особенностей детей. Оценивается динамика умения овладения танцевальным искусством, умение общаться с другими воспитанниками, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень, артистичность и музыкальность.

3. Итоговый контроль проводится в мае: определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса, выявляются наиболее способные дети, планируется индивидуальная работа с ними. Оценивается развитость общения, умение оценивать и корректировать результат своего труда.

Система отслеживания результатов деятельности ансамбля включает в себя разнообразные способы и методики:

- наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- анализ результатов освоения программы;
- выступления перед родителями;
- выступления на отчетных концертах;
- участие в мероприятиях различного уровня;
- использование методов специальной диагностики для оценки роста обученности (музыкальности, артистичности, пластичности, гибкости, координации движений), развития (оценивается проявление активности, творчества; мотивация к занятиям, эмоциональный настрой) и воспитания учащихся (проявление самостоятельности, способность к коллективному творчеству, способность к адекватной самооценке и уверенность в своих силах) умений и навыков, уровня взаимоотношений в паре;
- использование методов диагностики для оценки уровня эстетического развития детей и их общей танцевальной культуры.

Подведение итогов и определение результатов обучения за год происходит в форме проведения отчетных концертов. Результаты выступления учащихся на концертах, конкурсах, фестивалях любого уровня обсуждаются, выявляются недостатки, ошибки, допущенные в танце с тем, чтобы избежать этого на будущих выступлениях.

Разработанные формы контроля позволяют делать выводы и о результатах творческого развития, труднее всего поддающихся количественной оценке. Вместе с тем, оценивая результаты, педагог имеет возможность проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Но следует помнить, что результативность образовательного процесса также зависит от способностей подобравшихся учащихся и их успехов, от возраста, в котором ребенок приступил к началу занятий, от мастерства педагогов, а иногда и от заинтересованности родителей и их вклада

в учебно-воспитательный и художественно-творческий процесс.

ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Этапы обучения Год обучения Тема	Подготовительный		Основной				Углубленный			Профессионально-ориентированный		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Вводное занятие	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2.	Музыкально-ритмические упражнения	12	9	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Элементы классического танца	22	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Элементы народно-сценического танца	17	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Элементы актерского мастерства	12	12	12	13	13	10	10	10	10	10	10	10
6.	Элементы эстрадного танца	-	-	6	6	12	20	22	22	22	28	28	28
7.	Балетная гимнастика	9	12	20	18	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве*	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4
9.	Классический танец	-	-	36	36	36	56	56	56	56	50	50	50
10.	Народно-сценический танец	-	-	48	48	44	70	70	70	70	70	70	70
11.	Постановочная работа	-	12	38	40	50	90	92	92	92	92	92	92
12.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	-	8	30	40	44	56	50	50	50	52	52	50
13.	Концертная деятельность	-	7	21	23	25	37	39	39	39	39	39	39
14.	Итоговое занятие	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Итого:		78	117	234	234	234	351	351	351	351	351	351	351

* Структура занятий по теме «Познавательная деятельность о хореографическом искусстве» может представлять собой два варианта.

Первый вариант предполагает полноценное занятие, продолжительностью один, два или три часа (в зависимости от года обучения) и включает в себя изучение какой-либо конкретной темы. Например, занятие «Знакомство с творчеством известных коллективов ближнего зарубежья» на 5 году обучения длится 2 академических часа. Детям рассказывается об ансамбле танца Украины им. Вирского, об ансамбле танца Республики Беларусь. Занятие проходит в виде беседы с просмотром видеофильмов о мастерах танца и с прослушиванием музыкального материала.

Второй вариант построения занятия предполагает проведение познавательных бесед о хореографическом искусстве при изучении других тем программы в комплексе. Например, изучая народно-сценический танец, детям параллельно рассказывается о творческих коллективах, исполняющих народные танцы, о костюмах того или иного народа, их быте и т.д. На усмотрение педагога на беседу может отводиться на занятии примерно от 5 до 45 минут.

Форму проведения занятия по тому или иному варианту педагог подбирает по своему усмотрению и в зависимости от поставленных задач занятия.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 года обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Музыкально-ритмические упражнения	12	2	10
3.	Элементы классического танца	22	4	18
4.	Элементы народно-сценического танца	17	2	15
5.	Элементы актерского мастерства	12	5	7
6.	Балетная гимнастика	9	1	8
7.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	4	4	-
8.	Итоговое занятие	1	-	1
<i>Итого</i>		78	19	59

Содержание курса программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория - 1 час

- Экскурсия по Дому творчества, знакомство с педагогами, с планом работы на учебный год. Правила техники безопасности.

2. Музыкально-ритмические упражнения

Теория - 2 час

- Основы ритмики. Мелодия и движение.

Контрастность музыки: быстрая — медленная – умеренная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево.

- Знакомство с началом и концом фразы, характером музыки, динамикой, темпом. Основные понятия построения и перестроения:

- колонка; - из колонны в цепочку;
- шеренга; - из шеренги в цепочку;
- цепочка; - из колонны в шеренгу;
- круг.

Практика- 10 часов

- Подготовительные упражнения. Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног,

стоп.

Примеры упражнений:

- "растягивание резинки" - упражнение для рук.
- "деревянные и тряпичные куклы"; - "твердые и мягкие руки";
- "мельница"; - "пружинки"- приседание;
- "маятник"- перенос корпуса с носков на пятки и обратно;

Музыкальные игры: - "Внимание! Музыка"; - "Веселый поезд";
 - "В походе"; - "Найди свое место";
 - "Кот и мыши"; - "В стране чудес";

- Музыкально-ритмические движения:
 - ходьба бодрая и спокойная с подниманием ног на всей стопе и полупальцах;
 - шаг с носка;
 - бег с отбрасыванием ног назад и подъемом наверх;
 - сочетание бега с ритмичными хлопками;
 - сочетание ходьбы с бегом;
 - работа над образными движениями.
 - Примеры: "Ходит балерина", "Шагают спортсмены", "Идет мишка", "Бегут цыплята", "Скачет заяц, белка";
 - - хороводный сценический шаг;
 - - притопы (одинарные, двойные, тройной);
 - - выставление ноги на пятку и носок.
- Положение рук:
 - руки опущены вниз; - руки отведены в стороны;
 - подбоченившись; - хлопки в ладоши;
 - взмахи платочком; - использование предмета: (платочек ,веточка, лента, мяч).
- Активизация и развитие творческих способностей детей.
 - Создание детьми несложного музыкального образа.
 - Развитие через игру воображения, мышечной, зрительной, эмоциональной памяти.
 - Примеры игр: "День и ночь", "Лиса и куры", "Повторяшки".
- Темы для самостоятельной работы:
 - Придумать интересный образ для игры "День и ночь".
 - Сочинить простые движения для игры "Повторяшки".

3. Элементы классического танца

Теория – 4 часа

- Понятие о правильной осанке, подтянутости корпуса, натянутости и выворотности ног.

Практика – 18 часов

- Подъем на полупальцы (relevé) по VI позиции лицом к станку, I позиции ног, полуприседания и полное приседание (demi-plié и grand-plié) по I позиции лицом к станку.
- Прыжок sote по VI позиции

4. Элементы народно-сценического танца

Теория – 2 часа

- Почему народ танцует? Отражение в танце жизни людей.

Практика – 15 часов

- Ходы по кругу на полупальцах. - Удары всей стопой в пол.
- Хлопки и притопы. - Галоп.
- Соскок на две ноги. - Подскоки
- Шаг польки.

5. Элементы актерского мастерства

Теория – 5 час

- Что такое эмоции. Внешнее выражение чувств человека.

Практика – 7 часов

- Приемы выражения чувств: радость, грусть.
- Музыкальные игры «В гостях у бабушки», «Репка».

6. Балетная гимнастика

Теория – 1 час

Представления о своем физическом теле, из чего оно состоит и как работает.

Практика – 8 часов

- Partegge. (Все упражнения предлагаются в игровой форме.):
Постановка корпуса сидя на полу: "стульчики кресло", "старики и молодые".
- Упражнения для стоп:
-одно временное сокращение стоп «Иголки, утюжки»;
-поочередное сокращение стоп «Нажимаем на педали»;
-круговое вращение стоп.
- Наклоны вперед к ногам: "прищепка " или "книжка"; с хлопками рук.
- Упражнение лёжа на животе: перегибы корпуса назад на вытянутых руках; "мудрая змея"; "корзиночка".

- Раскрытие рук в стороны: "самолетик".
- Одновременное поднятие рук и ног: "парашютисты".
- Поочередное поднятие рук и ног: "лодочка", "велосипед медленно ("поднимаемся в гору"), быстро ("катимся с горы").
- Упражнения сидя: "лягушка".
- Растяжки: "мостик" исполнять из положения: лежа; стоя на коленях; стоя во весь рост.

7. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 4 часа

- Беседа о том, что такое хореография, танец.
- Разговор о деятельности детского хореографического ансамбля «Мастерок».

8. Итоговое занятие

Практика – 1 час

- Открытое занятие для родителей, на котором обучающиеся должны продемонстрировать полученные умения и навыки за учебный год: согласованность своих движений с музыкой, уметь бегать быстро с высоким подъемом ног, начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки, передавать игровые образы различного характера. Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Музыкально-ритмические упражнения	9	1	8
3.	Элементы классического танца	30	3	27
4.	Элементы народно-сценического танца	24	4	20
5.	Элементы актерского мастерства	9	4	5
6.	Балетная гимнастика	12	2	10
7.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	4	4	-
8.	Постановочная работа	12	2	10
9.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	8	-	8
10.	Концертная деятельность	7	-	7
11.	Итоговое занятие	1	-	1
Итого		117	21	96

Содержание курса программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 1 час

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения в

2. Музыкально-ритмические упражнения

Теория – 1 час

- Знакомство с характером музыки (легато - связно, стаккато - отрывисто).
- Прослушивание музыкального материала: вальсы, марши.

Практика – 8 часов:

- Подготовительные упражнения усложняются и совершенствуются.
- упражнение для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп.
- выпады вперед, в сторону.
- прыжки по VI поз., по II с хлопками впереди и сзади, над головой.
- Использование при сочинении подготовительных упражнений единой темы, близкой и понятной детям. Примеры: "Петушок расплясался", "Танцующие куклы", "Часы".
- Музыкальные игры: "Займи домик", "Потанцуем".

Положения ног:

- 1-е свободное положение ног;
- 2-е свободное положение ног;
- 3-е свободное положение ног.

Положение корпуса.

Работа рук.

- Музыкально-ритмические движения:
- сочетание ходьбы и бега;
- прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад.
- вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук.
- сочетание прыжков с другими движениями.
- подскоки на месте и с продвижением.
- сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками.
- Активизация и развитие творческих способностей у детей.
- Развитие воображения, эмоциональной памяти, наблюдательности. Составление музыкальных образов и композиций. Примеры тем: "Ветер и листья", "Ручейки и потоки", "Снежинки", "Игры", "Эхо", "Угадай".
- Темы для самостоятельной работы. Придумать движения по темам, предложенным преподавателем.

3. Элементы классического танца

Теория – 3 часа

- Зачем нужны упражнения у станка.
- Понятие устойчивости. Что такое опорная и рабочая нога.

Практика – 27 часов

- Изученные ранее упражнения выполняются стоя боком у станку, рука на поясе.
- Batement tendu в сторону по I поз. лицом к станку.
- Обхватное sou-de-pied.
- Batemet frappe в сторону по I поз. лицом к станку.

4. Элементы народно-сценического танца

Теория – 4 часа

- Как зародились первые танцы.
- Основа народного танца – трудовой процесс.
- Подражательные пляски.

Практика – 20 часов

- Смена ритмического рисунка в движениях. Положение рук на поясе. Открывание рук в стороны.
- Притоп . «Ножницы». Подготовка к «веревочке».
- Приставной шаг demi-plié. Повороты корпуса. Подготовка к «моталочке».

5. Элементы актерского мастерства

Теория – 4 часа

- Эмоциональность исполнения танца.
- Понятие «имитация движений».

Практика – 5 часов

- Подражание движениям животных и птиц. Инсценировка песни «Три веселых гуся».
- Этюды: «Цирковые лошадки», «Воробушки», «Петушок расплясался».

6. Балетная гимнастика

Теория – 2 часа

- Пластика-основа хореографии.
- Основные условия движения человека.

Практика – 10 часов

- Parterr. Совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений:
 - сидя;
 - постановка корпуса;

- упражнения для стоп: круговое вращение стоп (веер);
- упражнения для втягивания коленей;
- сокращение стоп;
- держась руками за пальцы и потянуть на себя (пятки от пола оторвать)
 - Relevelent
- поочерёдное поднимание и опускание ног;
- одновременное поднимание и опускание ног;
- поднимание и опускание ног с отрывом рук от пола ("Самолетик");
- упражнение для группировки мышц в воздухе;
- подъем обеих ног на 90°;
- с помощью рывка подъем корпуса до упора на локтях и всё обратно ("Стойка", "Березка").
- поочередный подъем ног: одновременный; по точкам; с разножкой.

7. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 4 часа

- Беседы о природе танца и его месте в культурной жизни общества.
- Легенды, сказки и их связь с танцами.

8. Постановочная работа

Теория – 2 часа

- Описание поведения и характера домовенка в представлении постановщика;
- Беседа об образе исполнителей танца «Домовята»; беседа о сценических костюмах к постановочному номеру «Домовята».

Практика – 10 часов

- Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру.

9. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 8 часов

- Отработка концертных номеров совместно с другими коллективами. Освоение репертуара.

10. Концертная деятельность

Практика – 7 часов

- Участие в концертах и мероприятиях на уровне учреждения.

11. Итоговое занятие

Практика – 1 час

- Открытое занятие для родителей, на котором обучающиеся должны продемонстрировать, полученные умения и навыки за учебный год: правильную постановку корпуса, головы,

рук, ног, уметь правильно поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке; уметь делать шаг на всю ступню на месте и при кружении; уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; исполнять движение свободно, естественно без напряжения.

- Летнее задание.

ОСНОВНОЙ ЭТАП УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Музыкально-ритмические упражнения	13	2	11
3.	Элементы актерского мастерства	12	6	6
4.	Элементы эстрадного танца	6	1	5
5.	Балетная гимнастика	20	2	18
6.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-
7.	Классический танец	36	4	32
8.	Народно-сценический танец	48	4	44
9.	Постановочная работа	38	6	32
10.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	30	-	30
11.	Концертная деятельность	21	-	21
12.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		234	34	200

Содержание курса программы 3 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 2 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения в Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Музыкально-ритмические упражнения

Теория – 2 часа

- Музыкальные размеры - 4/4, 2/4, 3/4.
- Знакомство с характером музыки. Прослушивание музыкального материала.

Практика – 11 часов

- Подготовительные упражнения усложняются и совершенствуются:

-упражнение для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп;

- выпады вперед, в сторону;

- прыжки по I поз., по II поз., по VI поз. ног.

- Музыкально-ритмические движения:

Положения ног:

- 1-е свободное положение ног;

- 2-е свободное положение ног;

- 3-е свободное положение ног.

- положение корпуса;

- работа рук;

- сочетание ходьбы и бега;

- прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад;

- вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук;

- сочетание прыжков с другими движениями;

- подскоки на месте и с продвижением;

- сочетание подскоков с другими движениями и ритмическими хлопками;

- галоп и шаг польки.

- Музыкальные игры.

Музыкальные игры: "Гори, гори ясно", "Золотой петушок".

- Активизация и развитие творческих способностей у детей

3. Элементы актерского мастерства

Теория – 6 часов

- Работа над развитием воображения, эмоциональной памяти, наблюдательности.

Практика – 6 часов

- Составление музыкальных образов и композиций.

- Темы для самостоятельной работы. Придумать движения по темам, предложенным преподавателем.

- Создание образов под заданный музыкальный материал (изображение зверей, птиц,

растений).

4. Элементы эстрадного танца

Теория – 1 час

- Знакомство с профессиональными особенностями эстрадного танца и разъяснение отличий от классического и народно-сценического танцев.

Практика – 5 часов

- Диско-гимнастика.
- Основное положение. Разминка.
- Движения на основе разноименной координации.
- Чередование мышечного напряжения и расслабления в единстве с ритмом музыки.

5. Балетная гимнастика

Теория – 2 часа

- «Пластика-основа хореографии». Понятия: осанка, выворотность, равновесие, устойчивость.

Практика – 18 часов

• Parterr. Совершенствование и усложнение движений, использование более сложных, силовых упражнений:

Сидя:

- постановка корпуса;
- упражнения для стоп: круговое вращение стоп (веер);
- упражнения для втягивания коленей;
- сокращение стоп;
- держась руками за пальцы и потянуть на себя (пятки от пола оторвать)

• Relevelent

- поочерёдное поднимание и опускание ног;
- одновременное поднимание и опускание ног;
- поднимание и опускание ног с отрывом рук от пола;

Лежа на спине: упражнение для группировки мышц в воздухе

- подъем обеих ног на 90°;
- с помощью рывка подъем корпуса до упора на локтях и всё обратно ("Стойка", "Березка").
- поочередный подъем ног; одновременный; по точкам; с разножкой.
- Лежа на животе: "Лягушка".
- Растяжки, разработка портерных комбинаций на образ: "Самоварчик", "Часы", "Петрушка".

6. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 6 часов

- Беседа о правилах поведения во время репетиций за кулисами и на сцене.
- Беседа об общественном этикете.
- Беседа: «Музыка – неотъемлемая часть хореографии».

7. Классический танец

Теория – 4 часа

«Классический танец - азбука хореографии». Элементарные сведения о классическом танце.

Постановка корпуса ног, рук, правила азбуки классического танца. Такт и затакт.

Практика – 32 часа

- Балетная гимнастика. Все движения повторяются в более усложненном варианте.
- Увеличивается темп исполнения и количество повторений. Основной упор делается на силовые упражнения и упражнения растяжки. Изменяется музыкально-ритмическая структура движений.
- Экзерсис у станка.

Упражнения исполняются лицом к станку из I позиции ног в сторону в медленном темпе:

- постановка корпуса лицом к станку в VI позиции ног;
- Demi plie по VI позиции;
- Releve на полупальцах по VI позиции;

Наклоны и повороты головы у станка:

- вниз-вверх, вправо-влево;

Позиции ног I, II, III, V.

- Demi plie по I, II, V позиции.
- Releve I, II, III, V.

- Экзерсис на середине.

Поклон: руки из подготовительного положения, наклон головы вперед – для девочек. Для мальчиков только наклон головы.

- позиции рук I, II, III;
- позиции ног I, II, III, V;
- упражнения для рук;
- I форма portdebras;
- шаги на полупальцах.

- Allegro.

- прыжки по VI позиции;

- прыжки по I позиции с сокращенными стопами;
- подготовительный прыжок и *sotte* по VI поз, руки в подготовительном положении.

8. Народно-сценический танец

Теория – 4 часа

- Исторические корни русского танца. Особенности музыки – медленные хороводные и быстрые плясовые народные мелодии.

Практика – 44 часа

Экзерсис на середине зала.

Хороводный шаг:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- с продвижением вперед, назад, в повороте, в рисунке;
- топающий шаг на всей стопе и с продвижением вправо, влево;
- припадание по VI позиции;
- простые поклоны;
- использование рисунка в хороводах: «Змейка»; «Круг»; «Ручеек»; «Колонна»; «Цепочка»;

«Улитка».

- Танцевальные игры на русском материале "Заплетись плетень» (Брянская область), 'Змейка с воротцами».

9. Постановочная работа

Теория – 6 часов

- Беседа об эмоциональной передаче образа в номере «Туристы». Описание сценических костюмов.

Практика –32 часа

- Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальному номеру «Туристы».

10. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 30 часов

- Отработка концертных номеров совместно с другими коллективами. Освоение репертуара.

11. Концертная деятельность

Практика – 21 час

- Участие в концертах и мероприятиях на уровне учреждения и муниципальном уровне.

12. Итоговое занятие

Практика- 2 часа

- Открытое занятие для родителей, на котором обучающиеся должны продемонстрировать полученные умения и навыки за учебный год: основные положения народного танца, умение исполнять движение свободно, естественно без напряжения, плавно поднимать и опускать руки вперед и в стороны, двигаться в парах, отходить спиной от своей пары.
- Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Элементы актерского мастерства	13	6	7
3.	Элементы эстрадного танца	6	1	5
4.	Балетная гимнастика	18	1	17
5	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-
6.	Классический танец	36	4	32
7.	Народно-сценический танец	48	4	44
8.	Постановочная работа	40	2	38
9.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	40	-	40
10.	Концертная деятельность	23	-	23
11.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		234	27	207

Содержание курса программы 4 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 2 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения в Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 6 часов

- Мимика и жесты. Воображение, артистическая смелость и непосредственность.

Практика – 7 часов

- Упражнения: вскрикнуть от ужаса, расхохотаться, зарыдать, закричать «караул».

- Этюды на предполагаемые обстоятельства: цирковое представление, магазин игрушек, зверинец, лес.

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 1 час

- Возникновение бальных танцев. Бальный танец – итог развития историко-бытовых танцев.

Практика – 5 часов

- Полонез. Разучивание основного шага полонеза. Поклоны. Положения рук. Основные движения и комбинации танца Рилио.

4. Балетная гимнастика

Теория – 1 час

- Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Практика – 17 часов

- Parterr. Усложнение движений для отдельных групп мышц.
- Увеличение силовой нагрузки на ноги и руки. Растяжка у станка и на полу с партнером.

5. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 6 часов

- Знакомство с творчеством известных профессиональных танцевальных коллективов страны:
 - ансамбль танца Игоря Моисеева;
 - ансамбль «Березка» - руководитель Надеждина;
 - ансамбль песни и пляски им. Пятницкого.
- Прослушивание музыкальных произведений народного характера: «Барыня», «Светит месяц», «Березовская кадрили», «Яблочко».

6. Классический танец

Теория – 4 часа

- Классический танец - азбука хореографии. Элементарные сведения о классическом танце.
- Постановка корпуса ног, рук, правила азбуки классического танца. Такт и затакт.

Практика – 32 часа

- Увеличивается: темп исполнения и количество повторений. Основной упор делается на силовые упражнения и упражнения растяжки. Изменяется музыкально-ритмическая структура движений.

- Экзерсис у станка.

Упражнения выполняются лицом к станку из I позиции ног в сторону в медленном темпе.

- Постановка корпуса лицом к станку в VI позиции ног.
- Demi plie по VI позиции.
- Releve на полупальцах по VI позиции.

Наклоны и повороты головы у станка:

- вниз-вверх, вправо-влево;

Позиции ног I, II, III, V.

- Demi plie по I, II, V позиции.
- Releve I, II, III, V.

3. Экзерсис на середине.

Поклон: руки из подготовительного положения, alonge, наклон головы вперед – для девочек. Для мальчиков только наклон головы.

- Позиции рук I, II, III.
- Позиции ног I, II, III, V.
- Упражнения для рук/

I форма portdebras.

Шаги на полупальцах.

4. Allegro.

- Прыжки по VI позиции. Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
Подготовительный прыжок и sette по VI поз, руки в подготовительном положении.

7. Народно-сценический танец

Теория – 4 часа

- Манера и характер исполнения народного танца.
- Особенности музыки – медленные хороводные и быстрые плясовые народные мелодии.

Практика – 44 часа

1. Экзерсис на середине зала.

Поклон

- Простой поясной на месте.

Основные позиции ног VI, I, II, III и V .

Позиции рук I, II, III.

Разминка в русском характере.

Основные шаги:

- шаг с носка и пятки;
- шаг на носках и пятках;
- марш;
- шаг "под себя" (доставая пятками до ягодичных мышц);
- шаг на пятках (высоко поднимая колени);
- шаг на пятках "под себя";
- бег(на носочках);
- подскоки (без руки, с руками);
- галоп ("боковой" и "прямой");
- шаг с "пружинкой" по VI позиции вперед, в сторону, вправо и влево;
- "Уколы" вправо и влево;
- "Топающий шаг" с продвижением вперед;
- соскок по VI позиции с продвижением вперед, раскрывая руки во II позиции;
- шаг на ребро каблука с соскоком по VI позиции ног;
- шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону;
- переменный шаг;
- переменный шаг с уколом.

Подготовка к дроби:

- удар всей стопой (без подскока);
- удар сначала пяткой затем всей стопой.

Основные движения:

- "Гармошка", "Елочка";
- "Ковырялочка";
- "Маятник".

8. Постановочная работа

Теория – 2 часа

- Разговор передаче эмоционального образа в номерах «Гусарики», «Веселый оркестр».
- Характеристика костюмов для передачи образности танцев.

Практика – 38 часов

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 40 часов

- Отработка концертных номеров совместно с другими коллективами. Освоение

репертуара.

10. Концертная деятельность

Практика – 23 часа

- Концертная деятельность на городском, областном, всероссийском уровнях.
- Участие в фестивалях.

11. Итоговое занятие

Практика – 2 часа

- Открытое занятие для родителей., на котором обучающиеся должны продемонстрировать полученные умения и навыки за учебный год: позиции ноги рук классического и народного танца, основные движения классического и народного танцев, правила постановки ног у станка и на середине.
- Отчетный концерт: хореографическая постановка «Гусарики».
- Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Элементы актерского мастерства	13	4	9
3.	Элементы эстрадного танца	12	1	11
4.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-
5.	Классический танец	36	4	32
6.	Народно-сценический танец	44	2	42
7.	Постановочная работа	50	2	48
8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	44	-	44
9.	Концертная деятельность	25	-	25
10.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		234	21	213

Содержание курса программы 5 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 2 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения в

Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 4 часа

- Настройка к действию. Вера в предлагаемые обстоятельства.

Практика – 9 часов

- Упражнения на развитие внимания, сообразительности, быстроты реакций: «Прохлопай мотив», «С мячом», «Не зевай».
- Этюды: пройти по льду, по реке вброд, над пропастью ночью, собрать грибы под дождем, спастись от преследования неприятеля.

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 1 час

- Разновидности эстрадного танца: спортивный, шуточный, акробатический, сюжетный, игровой, танец-плакат.

Практика – 11 часов

- Упражнения для освоения движений головой.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища. «Восьмерка» тазом.
- Упражнения в партере – перекаты на спине, «улитка». Кувырки. Колесо.

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 6 часов

- Знакомство с творчеством известных коллективов ближнего зарубежья:
 - Академический ансамбль танца Украины им. Вирского.
 - Государственный ансамбль танца Республики Беларусь.
- Просмотр видеофильма о великих мастерах народного танца.

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Особенность пластики движений в классическом танце.

Практика – 32 часа

- Экзерсис у станка.

Grand plie по I позиции.

Battement tendu из I позиции:

- вперед, в сторону, назад;
- в сторону с demi plie;
- с опусканием пятки во II позиции. (roue le pied)- в сторону;

- с demi plie по II позиции без перехода;
 - Battement tendu jete по I позиции в сторону, вперед, назад.
 - Понятие направлений en dehors et en dedans.
 - Preparation rond de jambe par terre en dehors et en dedans/
 - Положение ноги sur le cou-de-pied (условно, обхватное).
 - Battement tendu plie soutenu.
 - Экзерсис на середине.
 - Demi plie по I, II позиции (руки в подготовительном положении).
 - Battement tendu по I позиции:
 - в сторону; - с demi plie.
 - Упражнения для рук с переходом из позиции в позицию.
 - Releve на полу пальцах I, II позиции:
 - с вытянутых ног; - с demi plie.
 - Allegro
 - Подготовка к temps sau tu - лицом к станку.
 - Temps sau tu по I, II позициям.
 - Шаг, сценический ход на высоких полупальцах, шаг полонеза.
 - Исполнение движений экзерсиса у станка

6. Народно-сценический танец

Теория – 2 часа

- Красота и лиричность русского танца. Поклон (простой, поясной с проходкой вперед и отходом назад).

Практика – 42 часа

- Разминка в русском характере по кругу и полукругу.
 - бег, высоко поднимая колени вперед;
 - шаг с носка и пятки, разворачивая корпус;
 - бег, выбрасывая ноги приемом jete вперед и назад;
 - подбивка "маятник" с продвижением и на месте;
 - шаг на ребро каблука с перекатом на всю стопу в demi plie;
 - мелкий семенящий шаг на полупальцах.

Припадание по VI позиции ног:

- на месте;
- с продвижением вперед, назад;
- с работой рук через III позицию и обратно.

- Экзерсис у станка:

Demi plie по I - II - V - VI позиции лицом к станку.

Battement tendu по I позиции во всех направлениях

- с переводом носка на каблук.

Battement tendu jete по I позиции в сторону.

Верёвочка по III позиции ног(лицом к станку)

- перевод ноги приемом getige, на прямых ногах;

- в demi plie.

Дробь с подскоком:

- поочередные удары ног;

- тройной бег с ударом всей стопой и на ребро каблука.

Ковырялочка (маленькая)

- без подскока;

- с подскоком

- Экзерсис на середине зала.

- "Гармошка": с паузой; без паузы.

- "Моталочка": с подскоком; с тройным притопом

- "Молоточки": - с шагом в сторону, вправо, влево; - с перескоком; - с паузой и без паузы

- "Верёвочка" по II позиции: на вытянутых ногах с продвижением назад, вперед; с demi plie на месте.

Дробь одной ногой:

- с подскоком и ударом пяткой и стопой;

- с перескоком и поочередным ударом правой и левой ноги;

- тройной бег с ударом (на месте, и с продвижением вперед).

"Молоточки" по III позиции ног: с боковым шагом вправо, влево на месте; с перескоком на месте.

"Ковырялочка": с разворотом корпуса без прыжка; с разворотом корпуса с прыжком.

7. Постановочная работа

Теория – 2 часа

- Эмоциональная передача образов в танцевальных постановках «Капельки», «Колыбельная».

Практика – 48 часов

- Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальным постановкам

«Капельки», «Колыбельная».

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 44 часа

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 25 часа

- Участие в концертах, фестивалях и мероприятиях муниципального, областного и международного уровней.

10. Итоговое занятие

Практика – 2 часа

- Открытое занятие для родителей, на котором обучающиеся должны продемонстрировать полученные умения и навыки за учебный год: характерные движения русского танца; правила постановки рук, группировки пальцев классического танца; уметь исполнять небольшую импровизацию на свободную тему.
- Отчетный концерт за год: танцевальная постановка «Капельки».
- Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Элементы актерского мастерства	10	3	7
3.	Элементы эстрадного танца	20	4	16
4	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-
5.	Классический танец	56	4	52
6.	Народно-сценический танец	70	12	58
7.	Постановочная работа	90	6	84
8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	56	-	56
9.	Концертная деятельность	37	-	37
10.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого:		351	38	313

Содержание курса программы 6 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 3 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения в Доме детского творчества. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 3 часа

- Сценическое внимание.
- Объекты внимания – перемещение в сценическом пространстве, общение с партнерами.

Практика – 7 часов

- Упражнения на развитие внимания: «Кто во что одет», «Кто какой есть», «Экскурсия по городу». Упражнения на взаимодействие с партнером: «Приглашение на танец», «Разрешите с вами познакомиться», «Гляделки», «Рассмешите несмеяну», «Передай другому» и др.
- Построение графически сложных рисунков с частыми перемещениями танцующих, смены партнеров и общение с ними.

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 4 часа

- Этическое и эстетического своеобразие современного бального танца, его пластические выразительные средства.
- Особенность современного бального тана, его импровизационные возможности. Использование естественного шага.
- Основа лексики современного танца.

Практика – 16 часов

- Разучивание шага вальса. Общая осанка, постановка шага вальса.
- Основные положения рук в паре. Ознакомление с разделами техники танцев. Позиции ступней, степень поворота. Подъем и снижение. Ритм. Ритмический тренаж. Разучивание шагов ча-ча-ча, джайва.

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 6 часов

- Беседа о разнообразии и оригинальности сценических костюмов разных народов мира.
- Экскурсия в художественный музей.
- Посещение концертов известных исполнителей.

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Закономерности в движениях классического танца.
- Сведения по анатомии, физиологии, механике.

Практика – 52 часа

- Экзерсис у станка.
 - Некоторые движения исполняются держась одной рукой за станок, другая рука исполняет preparation.
 - Grand plie по I, II, V позиции ног.
 - Battment tendu из V позиции во всех направлениях.
 - Pour le pied battment tendu.
 - Battment tendu jete по V позиции во всех направлениях.
 - Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Экзерсис на середине зала.
 - Положение eroulement croise.
 - Demi plie по V позиции.
 - Battment tendu из V позиции во всех направлениях
 - Battment tendu jete по I позиции.
 - Passe par terre.
- Allegro.
 - Temps sauté по V позиции.
 - Changment de pied по V позиции.

6. Народно-сценический танец

Теория – 12 часов

- Дробные комбинации, их настроение и характер (задорный, озорной, удалый). Правила исполнения народных движений. Музыкальные характеристики танцев.

Практика – 58 часов

- В этот период обучения повторяются упражнения у станка и на середине зала предыдущего года обучения в более сложных комбинациях. Все движения народного танца совершенствуются. Вводятся новые понятия о танцах народов мира.
 - Экзерсис на середине зала.
 - Основные элементы белорусского танца: "Веселуха", "Трясуха", "Лявониха".
 - Основной характерный шаг, положения рук и корпуса, основные движения,

перестроения и рисунки.

- Танцы народов севера. "Карякский танец" – подражательные образные движения для мальчиков ("охотников", "шамана"); для девочек (образные движения "чаек", "нерп")

7. Постановочная работа

Теория – 6 часов

- Беседа о характерных особенностях хореографии в казачьих плясках на примере танцевального номера «У нас было на Дону»:
- Обсуждение передачи разных характеров ребят в постановочном номере «Пошалим».
- Беседа о сценических костюмах для данного номера.

Практика – 84 часа

- Разучивание и отработка движений и комбинаций к постановкам «У нас было на Дону» и «Пошалим»

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 56 часа

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 37 часов

- Участие в концертах, фестивалях и мероприятиях муниципального, областного и международного уровней.

10. Итоговое занятие

Практика – 3 часа

- Открытое занятие для родителей, на котором обучающиеся должны продемонстрировать полученные умения и навыки за учебный год: положения «стоя боком» к станку, держась одной рукой за станок; уметь четко фиксировать все позиции руки ног классического и народного танца; уметь легко и грамотно исполнять прыжки.
- Отчетный концерт: танцевальная постановка «У нас было на Дону».
- Летнее задание.

УГЛУБЛЁННЫЙ ЭТАП УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Элементы актерского мастерства	10	4	6
3.	Элементы эстрадного танца	22	4	18
4.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-
5.	Классический танец	56	4	52
6.	Народно-сценический танец	70	12	58
7.	Постановочная работа	92	6	86

8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	50	-	50
9.	Концертная деятельность	39	-	39
10.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого:		351	39	312

Содержание курса программы 7 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 3 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения на сценической площадке. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 4 часа

- Память актера. Развитие памяти – специфика профессии артиста. Двигательная память.

Практика – 6 часов

- Память на ощущения. Восстановление в памяти зрительных, слуховых, вкусовых и иных ощущений.
- Действия с воображаемыми предметами: «Зажечь спичку», «Выпить чай», «Утренний туалет», «Написать картину».
- Упражнения на быстрое запоминание танцевальных комбинаций.
- Задание на воспроизведение давно изученного хореографического материала.

- Упражнения на быструю ориентацию в пространстве зала при перестроениях.

-

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 4 часа

- Разнообразие видов эстрадного танца.
- Ритмопластика – первый этап обучения современному танцу.

Практика – 18 часов

- Разминка. Танцевальные движения для разогрева различных групп мышц.
- Партерная гимнастика.
- Ритмопластика на середине зала.
- Изучение танцевальных комбинаций массовых эстрадных танцев. «Рок-н-рол».

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 6 часов

- Народные праздники как стимул сохранения способностей к творческому созиданию. Танцы народов мира и их связь с природой и бытом.
- Ознакомление учащихся с искусством балета. Прослушивание фрагментов балетов.

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Прыжки – основа классического танца. Полётность и красота прыжка. Механизм дыхания при прыжках. Понятие «Баллон».

Практика – 52 часа

- Экзерсис у станка.
- Движения исполняются держась одной рукой за станок. Новые движения изучаются лицом к станку.
- Plie soutenu, без подъёма на полупальцы в V позиции.
- Battement retire.
- Положение passé.
- Экзерсис на середине зала.
- Demi plie по I, II, V позиции.
- Battement tendu по всем направлениям.
- Battement relevent на 45°.
- II, III форма portdebras.
- Allegro.

- Passe assemble с открыванием ноги в сторону.

6. Народно-сценический танец

Теория – 12 часов

- Трюки в русском танце. Отображение трудовых процессов в народном танце.

Практика – 58 часов

- Продолжается работа над совершенствованием выполнения движений народно-сценического танца («Верёвочка», «Моталочка», «Гармошка», дроби). Добавляются новые движения.
 - Экзерсис на середине.

Изучаются наиболее распространённые положения рук, часто встречающихся в танцах.

Шаги:

- на ребро каблука с притопом, с продвижением вперёд;
- с переступанием;
- шаг «смоленский гусачок» с перескоком.
 - Припадание по VI позиции ног.
 - Основной русский ход (академический).
 - Подбивка «голубец».
 - «Дробная дорожка» с продвижением вперёд и с поворотом.
 - «Хлопушки» (мужские).
 - «Присядки» (мужские).
 - Вращения по диагонали.
- на подскоках с продвижением вперед;
- shene;
- бег в повороте.

Прыжки:

- с поджатыми вперед ногами на месте и вокруг себя;
- прыжки с поджатыми назад ногами и ударами по голенищам.

Трюки:

- "колесо ", "сальто "; "качалочка" на месте; "лягушка"; "бочонок".

Основные элементы танцев Поволжья:

- основные положения рук и ног;
- характерные движения.

"Башкирский танец ":

- женский лирический танец (характерные движения рук, дробь, работа плеч, припадание);
- мужской танец "Охотников" (основной шаг, дробь, прыжки, выпады).

Основные элементы Украинского танца "Гопак":

- основные положения рук, корпуса, в паре;
- основные женские движения;
- основные мужские движения;
- особенности танцевального рисунка.

7. Постановочная работа

Теория - 6 часов

- Разговор об особенностях украинского танца на примере танцевальной постановки «Буковинская полька», «Седьмица».

Практика – 86 часов

- Разучивание и отработка движений и комбинаций к танцевальным постановкам «Буковинская полька», «Седьмица».

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 50 часов

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 39 часов

- Концертная деятельность на муниципальном, областном, Всероссийском и международном уровнях.

10. Итоговое занятие

Практика – 3 часа

- Открытое занятие для родителей, на котором обучающиеся должны продемонстрировать полученные умения и навыки за учебный год: украинский танец на следующих движениях "бегунец", "веревочка" и т.д.; уметь исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность; владеть движениями стоп
- Отчетный концерт: хореографическая постановка «Седьмица».
- Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Элементы актерского мастерства	10	4	6
3.	Элементы эстрадного танца	22	4	18
4.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-
5.	Классический танец	56	4	52
6.	Народно-сценический танец	70	12	58
7.	Постановочная работа	92	6	86
8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	50	-	50

9.	Концертная деятельность	39	-	39
10.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого:		351	39	312

Содержание курса программы 8 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 3 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения на сценической площадке. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 4 часа

- Сценическое общение. Виды общения.
- Общение как взаимодействие партнеров, в котором раскрываются характеры героев.

Практика – 6 часов

- Групповые игры. Оценка намерения и действия партнера.
- Упражнения на пристройку к партнеру. Воздействие на партнера.
- Упражнения на простейшие виды общения без слов. Парные этюды общения.

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 4 часа

- Выразительность эстрадного танца.
- Джаз – гимнастика – что это такое?

- Происхождение джазового танца.
- Джаз - переворот в ритмическом мышлении мира.

Практика – 18 часов

- Разминка.
- Джаз –гимнастика. Основное положение корпуса.
- Джазовая ходьба, бег. Упражнения на одноименную координацию движений рук и ног.
- Упражнения на подвижность диафрагмы.
- Упражнения в партере.
- Упражнения на расслабление и напряжение разминочных частей тела.
- Упражнения для отдельных групп мышц.
- Танцевальные шаги с ритмичным разнообразием, с хлопками, с включением поворотов, с выходом в позировки.
- Мини конкурс на лучшее исполнение танцевальной комбинации.

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 6 часов

- Основные общенациональные черты русского народного танца.
- Выразительность – яркая черта русского народного танца.
- Просмотр видеофильмов с концертными постановками русского народного танца.

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Логика комбинации классического танца.
- Понятие «амплитуда движения».
- Правила исполнения основных движений классического танца.

Практика – 52 часа

- Экзерсис у станка.
- Маленькие позы: croise, effase, ecarte.
- Battement frappe носком в пол.
- Battement fondu носком в пол.
- Grand battement jete.
- Полуповороты в V позиции на двух ногах к станку от станка с переменной ног на полупальцах.
- Экзерсис на середине.
- Поза IV arabesque.

- Passe tombe.
- Passé coupe.
- Battement soutenu носком в пол.
- IV форма portdebras.
 - Allegro.
- Passe echappe.
- Passe assemble с coupe.
- Sissonne simple.
- Pas chasse.

6. Народно-сценический танец

Теория – 12 часов

- Связь образа жизни с характером русского танца.
- Национальный колорит в движениях народного танца.

Практика – 58 часов

- Повторение пройденного материала. Усложнение танцевальных комбинаций и вращений. Работа над новым танцевальным материалом.
 - Экзерсис на середине зала.

Основные движения молдавского танца: «Табакеряска», «Костропец».

Основные элементы польского танца «Краковяк»:

- основной шаг;
- шаг с хлопками;
- положение в парах;
- основные движения.

7. Постановочная работа

Теория – 6 часов

- Обращение к казачьему материалу для постановки танца «Танок», характеристика сценических костюмов для постановок «Зимние забавы» и «Калинка»

Практика – 86 часов

- Разучивание и отработка хореографических постановок, запланированных на год в соответствии с репертуарным планом.

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 50 часов

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 39 часов

- Участие в концертах, фестивалях и мероприятиях муниципального, областного и международного уровней.

10. Итоговое занятие

Практика – 3 часа

- Открытое занятие для родителей, на котором обучающиеся должны продемонстрировать полученные умения и навыки за учебный год: все arabesque в классическом танце; уметь исполнять движения на мелодию с затактом; уметь исполнять «дробь» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения (синкопы); уметь запомнить и станцевать простейший русский народный этюд.
- Отчетный концерт: хореографическая постановка «Зимние забавы».
- Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Элементы актерского мастерства	10	4	6
3.	Элементы эстрадного танца	22	4	18
4.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	6	6	-
5.	Классический танец	56	4	52
6.	Народно-сценический танец	70	12	58
7.	Постановочная работа	92	6	86
8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	50	-	50
9.	Концертная деятельность	39	-	39
10.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого:		351	39	312

Содержание курса программы 9 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 3 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения на сценической площадке. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 4 часа

- История возникновения грима. Анатомические основы грима. Цель и задачи гримирования.

Практика – 6 часов

- Применение грима в театральном и хореографическом искусстве.
- Сравнение с декоративной косметикой для макияжа.
- Упражнения на выработку навыков наложения грима.

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 4 часа

- Манера исполнения латиноамериканских танцев. Самба, румба, ча-ча-ча.
- Влияние музыки, танцев, фольклора народностей Южной Америки на развитие современного бытового танца.

Практика – 18 часов

- Разминка. Партерная разминка. Элементы акробатики.
- Танцевальные движения в стиле аэробики. Латиноамериканский танец.
- Разучивание основных шагов самбы, румбы, ча-ча-ча.
- Разучивание связок и комбинаций на основе выученного материала.

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 6 часов

- Сценические и несценические виды хореографии.
- Многообразие сценической хореографии.
- Внесценические формы танца.

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Особенности выполнения вращения в классическом танце.

Практика – 52 часа

- Экзерсис у станка

Ускорение темпа движений, увеличение количества. Изучение новых движений только после тщательной проработки ранее выученных.

- Rond de jambe на 45° на полупальцах.

- Battement frappe на 30° на всей стопе и на полупальцах.
- Battement fondu на 45° на всей стопе и на полупальцах.
- Battement double frappe
- Battement soutenu на 45°, 90°.
- Поза attitude.
- Battement relevent.
- Battement developpe.
- Grand battement jete.
- V форма portdebras.
 - Экзерсис на середине
- Battement fondu на 45°.
- Battement soutenu на 45°, 90°.
- Preparation для pirouette en dehors et en dedans.
- Temps lie на 90°.
- V форма portdebras.
- Grand battement jete.
 - Allegro
- Passe echappe с окончанием на одну ногу.
- Passe assemble с открыванием ноги вперёд и назад.
- Passe assemble с продвижением.
- Double assemble.
- Sissonne ouverte.
- Pas glissade по IV позиции.

6. Народно-сценический танец

Теория – 12 часов

- Отличительная особенность танцевального рисунка в народном танце.
- Синхронность в исполнении движений народного танца.

Практика – 58 часов

- Повторение пройденного материала. Усложнение танцевальных комбинаций и вращений. Работа над новым танцевальным материалом.

- Экзерсис на середине зала

«Ключ» дробный (сложный).

«Маятник» в поперечном движении.

«Голубцы» поджатыми ногами с переходом на полупальцы.

«Верёвочка»:

- - простая и двойная с притопами;
- - простая и двойная с подскоками на одной ноге.

Присядки (для мальчиков):

- с растяжкой в сторону на носок и каблук;
- с растяжкой вперёд на каблук одной ноги и на носок другой ноги.

Основные элементы калмыцкого танца «Чечердык»:

- - основные движения рук (мужской и женский танец);
- - характерные движения плеч;
- - дробь.
- Основные элементы итальянского танца «Тарантелла»; «Арагонская хота».

7. Постановочная работа

Теория – 6 часов

- Разговор о своеобразном исполнении «Кадрилей», обсуждение исполнения стилизованных народно-сценических постановок на примере танцевального номера «Родину люблю»

Практика – 86 часов

- Работа над хореографическими постановками в соответствии с репертуарным планом.

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 50 часов

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 39 часов

- Участие в концертной деятельности на муниципальном, областном, всероссийском и международном уровне.

10. Итоговое занятие

Практика – 3 часа

- Открытое занятие: танцевальная постановка «Кадриль».
- Отчетный концерт: танцевальная постановка «Родину люблю!».
- Летнее задание.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ЭТАП

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Элементы актерского мастерства	10	2	8
3.	Элементы эстрадного танца	28	3	25
4.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	4	4	-
5.	Классический танец	50	4	46
6.	Народно-сценический танец	70	6	64
7.	Постановочная работа	92	2	90

8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	52	-	52
9.	Концертная деятельность	39	-	32
10.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого:		351	24	327

Содержание курса программы 10 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 3 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения на сценической площадке. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 2 часа

- Роль образного грима. Грим как компонент сценического образа.
- Театральная косметика.

Практика – 8 часов

- Техника грима. Создание индивидуального характера.
- Примеры характерного грима. Примеры национального грима.

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 3 часа

- Новые стили и направления эстрадного танца.

- Брейк-данс. Истоки возникновения.
- Стилиевые направления «электробуги», «робот», «фараон».
- Сходство акробатических элементов с трюками народного танца.

Практика – 25 часов

-Разминка

- Упражнения для хорошей подвижности в грудном отделе позвоночника. «Волна» руками, «волна» туловищем.
- Партерный брейк. «Дорожка», «Гусеница», «Часы»
- Элементы акробатики.
- Силовые упражнения. Движения в «египетском» стиле.
- Вращение на полу

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 4 часа

- Фольклор – хрупкое, невосстановимое, невосполнимое и самое драгоценное достояние нашей национальной культуры.
- Прослушивание музыкальных произведений А.Вивальди, П.И.Чайковского, К.Сен-Сансе.

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Выразительность классического танца.

Практика – 46 часов

- Экзерсис у станка

Ранее пройденные движения исполняются в более сложных сочетаниях и с более сложными задачами. Движения, уже пройденные, включаются в различные сочетания.

- Battement fondu с plie releve.
- Battement frappe и double frappe с plie.
- Rond de jambe на 45° и в demi plie.
- Grand battement jete passé.
- Flik-flac.
 - Экзерсис на середине
- VI форма portdebras.
- Demi rond de jambe developpe.
- Battement tendu en tournant на 1/8, 1/4, 1/2 круга.

- Battement tendu jete en tournant.
- Rond de jambe par terre en tournant.
- Grand battement jete passé.
- Soutenu en tournant.
 - Allegro
- Passe echappe en tournant.
- Sissonne ouverte pas developpe.
- Coupe ballonne, pas ballonne.

6. Народно-сценический танец

Теория – 6 часов

- Национальная манера исполнения танца.

Практика – 64 часа

- Экзерсис на середине зала
- Народный танец Вологодской области - «Кадриль». Особенности исполнения, характер, движения и рисунки.
- «Смоленский гусачок».
- Прыжки, дробы, хлопушки, присядки, вращения.

7. Постановочная работа

Теория – 2 часа

- Объяснение особенностей исполнения фольклорного материала танцевальных постановок «Полотеница», «Взвеселье», «Ящер».

Практика – 90 часов

- Отработка танцевальных номеров, запланированных на год в соответствии с репертуарным планом ансамбля.

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 52 часа

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 39 часов

- Участие в концертной деятельности на муниципальном, областном, всероссийском и международном уровне.

10. Итоговое занятие

Практика – 3 часа

- Открытое занятие: танцевальная постановка «Полотеница».
- Отчетный концерт: танцевальные постановки «Взвеселье», «Ящер».
- Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Элементы актерского мастерства	10	2	8
3.	Элементы эстрадного танца	28	3	25
4.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	4	4	-
5.	Классический танец	50	4	46

6.	Народно-сценический танец	70	6	64
7.	Постановочная работа	92	2	90
8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	52	-	52
9.	Концертная деятельность	39	-	39
10.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого:		351	24	327

Содержание курса программы 11 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 3 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения на сценической площадке. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 2 часа

- Актерское оживление танцевального движения. Художественно-образная информация. Эмоциональное состояние, темперамент, манера, стиль исполнения.

Практика – 8 часов

Задания:

- Проявить разные характеры, манеру при исполнении кадрили.

- Наделить танцевальными движениями какого-нибудь персонажа.
- Отобрать несколько наиболее выразительных танцевальных движений.
- Определить психическое состояние персонажа по пластике движений

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 3 часа

- Эстрадная композиция – зрелищность и массовость.
- Основы танца модерн. Понятия изоляция и полицентрика.

Практика – 25 часов

- Разминка.
- Изучение невыворотных позиций ног. Положение рук.
- Plie, plie-releve с выносом бедра в сторону.
- Ft. Tendu и gete с сокращенной стопой по IV выворотной-невыворотной позиции.
Вращения головы.
- Adagio с невыворотной ногой.
- Port de bras с контракцией спины.
- Туры. Вращения.
- Grand gete, pas de shat с контракцией назад.

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 4 часа

- Знакомство с творчеством известных ансамблей песни и пляски военных округов:
Ансамбль песни и пляски Краснознаменного Северного Флота.
Ансамбль песни и пляски им.Александрова.
- Просмотр видеофильмов, посещение концертов.

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Отличительная особенность мастерства исполнения классического танца.

Практика – 46 часов

- Экзерсис у станка

Движения усложняются или упрощаются исходя из индивидуальных возможностей учащихся.

- Battement frappe с поворотом пятки опорной ноги.
- Battement battu sur le cou-de-pied.
- Battement developpe tombe ballotte.

- Double rond de jambe en leair.

Полуповорот en dehors et en dedans из позы en attitude en passé на 45° и 90°.

- Экзерсис на середине
- Grand battement jete passé developpe balansuar.
- Renverse из позы attitude croisee (факультативное изучение).
- VI форма portdebras.
 - Allegro
- Grand assemble, grand assemble en tournant.
- Echarpe battu.
- Cabriole.

6. Народно-сценический танец

Теория – 6 часов

- Отличительная манера исполнения народного танца.

Практика – 64 часа

- Экзерсис на середине зала
- Дробные выстукивания в характере испанского танца.
- «Верёвочка» в характере венгерского танца.
- «Каблучное» в характере башкирского танца.
- Уральская область «Сельдереевская кадрили».

7. Постановочная работа

Теория – 2 часа

- Беседа о работе над сценическим образом в танцевальных постановках «Весняный гай», «Симпатеечка».

Практика – 90 часов

- Работа над постановкой танцевальных номеров в соответствии с репертуарным планом на год.

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 52 часа

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 39 часов

- Участие в концертной деятельности на городском, областном, всероссийском и международном уровнях.

- Участие в фестивалях хореографического искусства.

10. Итоговое занятие

- Открытое занятие: танцевальная постановка «Весняный гай».
- Отчетный концерт: танцевальная постановка «Симпатеечка».
- Летнее задание.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

12 года обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Вводное занятие	3	3	-
2.	Элементы актерского мастерства	10	2	8
3.	Элементы эстрадного танца	28	3	25
4.	Познавательная деятельность о хореографическом искусстве	4	4	-
5.	Классический танец	50	4	46
6.	Народно-сценический танец	70	6	64

7.	Постановочная работа	92	2	90
8.	Репетиционная деятельность и сводные репетиции	52	-	52
9.	Концертная деятельность	39	-	39
10.	Итоговое занятие	3	-	3
Итого:		351	24	327

Содержание курса программы 12 года обучения

1. Вводное занятие

Теория – 3 часа

- План работы на учебный год, составление расписания, беседа о правилах поведения на сценической площадке. Правила техники безопасности. Отчет по летнему заданию.

2. Элементы актерского мастерства

Теория – 2 часа

- Исходный пластический мотив.
- Мотив – характер – составляющая исходного пластического мотива, отражение внутреннего смыслового содержания танцевальной речи.
- Сложность воспроизведения мотива – характера.

Практика – 8 часов

- Задание: придумать пластические мотивы, представляющие собой характерную поступь – походку персонажей из русских сказок: «Колобок», «Сивка-Бурка», «Емеля-

дурак», «Василиса Прекрасная» и др.

- Отбросить то, что составляет мотив – характер. Сравнить результаты.

3. Элементы эстрадного танца

Теория – 3 часа

- Динамика исполнения эстрадного танца.
- Стучащий танец. Фольклорные истки степа.

Практика – 25 часов

- Упражнения с ненапряженной стопой. Flic-flac с подскоком.
- Flic-flac с переступанием.
- Мазки по полу каблучком и подушечкой стопы.
- Двойные мазки «Веер»
- Упражнения для отдельных групп мышц.
- Элементы акробатики.
- Танцевальные движения.

4. Познавательная деятельность о хореографическом искусстве *

Теория – 4 часа

- Обзор наиболее интересных направлений в хореографии на протяжении последних 50 лет.
- Современная хореография – какая она?

5. Классический танец

Теория – 4 часа

- Классический танец – как профессиональная школа мастерства.

Практика – 46 часов

- Экзерсис у станка. Комбинации усложняются и усвершенствуются.
- Grand rond de jambe developpe.
- Rond de jambe par terre en tournant.
- Pas tombe с полуповоротом.
- Battement frappe с поворотом пятки опорной ноги.
- Battement battu sur le cou-de-pied.
- Battement developpe tombe ballotte.
- Double rond de jambe en leair.
- Grand battement jete developpe.
- Полуповорот en dehors et en dedans из позы в позу через passé на 45° и 90°.

- Полуповорот с подменной вытянутой ноги, работающая нога sur le cou-de-pied.
- ½ tur en dehors et en dedans.
 - Экзерсис на середине
- Tur lent en dehors et en dedans в больших позах.
- Pirouettes en dehors et en dedans с V, II, IV позиции.
- Tur pice. Tur chaines.
- Grand battement jete passé developpe balansuar.
- Renverse из позы attitude croisee
- VI форма portdebras.
 - Allegro
- Grand assemble, grand assemble en tournant.
- Echarpe battu.
- Cabriole.
- Pas faille.
- Pas ballotte.
- Grand pas jete вперёд.

6. Народно-сценический танец

Теория – 6 часов

- Эмоциональность и выразительность в исполнении народного танца.

Практика – 64 часа

- Экзерсис на середине зала
- Demi plie, grand plie в характере молдавского танца «Хора».
- Battement tendu, Battement tendu jete в характере румынского танца «Муша-Мауа».
- Adagio в характере молдавского танца «Хора».
- Flik-flac в характере цыганского танца.
- Grand battement jete в характере венгерского танца.
- Элементы мексиканского танца.
- Дроби и дробные выстукивания.
- Орловская область «Бычок».

7. Постановочная работа

Теория – 2 часа

- Обсуждение тонкостей и особенностей в исполнении танцевальных постановок «Буги-вуги», «Джаз-променад»

Практика – 90 часов

- Работа над танцевальными постановками, запланированными на учебный год в соответствии с репертуарным планом.

8. Репетиционная деятельность и сводные репетиции

Практика – 52 часа

- Освоение репертуара. Отработка концертных номеров.

9. Концертная деятельность

Практика – 39 часов

- Участие в концертах, фестивалях и мероприятиях муниципального, областного, всероссийского и международного уровней.

10. Итоговое занятие

Практика – 3 часа

- Торжественный выпускной вечер.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Образовательная программа детского хореографического ансамбля «Мастерок» определяет четкое распределение учебного материала и его объем по каждому году обучения. Однако не следует стремиться к прохождению материала в полном объеме в ущерб правильности исполнения и задачам эстетического воспитания учащихся. Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы. Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара, построенного на основе классического танца. В связи с этим основным при обучении по данной программе является народно-сценический танец и концертные номера, поставленные на основе этого вида танца.

Организация процесса обучения (формы и методы, используемые на занятии)

Учебно-воспитательная работа – составная и неотъемлемая часть деятельности детского хореографического ансамбля «Мастерок». От ее качества зависит уровень подготовки учащихся, уровень исполнения танцевальных номеров, стабильность работы ансамбля, перспективы творческого роста учеников. Формы воспитания и обучения в образовательном процессе объединения теснейшим образом сплетаются в единый комплекс, способствующий эстетическому развитию юных исполнителей. Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Предлагаемые занятия – это занятия эмоциональной культуры, занятия настроений, позволяющие ребенку пережить чувство прекрасного и трагического, возвышенного и ужасного, а педагогу – коснуться эмоциональной сферы ребенка, через чувство сформировать его отношение к самым важным для всех людей ценностям.

Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения тренировочного характера, экзерсис у станка, элементы танца на середине.

Направление работы и задачи объединения, определяют выбор методов и приемов обучения. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Наибольшую сложность представляет работа с подготовительными группами (начинающими). Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, быстро забывают пройденное. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, используются приемы, которые делают занятие интересным, концентрируют внимание учащихся.

Занятия разнообразны как по содержанию (ритмические упражнения, задания на

ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить обучающимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия проводят в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец. На занятии закрепляются все навыки, которые вырабатывались ранее, повторяются пройденные движения и фигуры, уточняется освоенное не до конца.

Занятие постановкой любого танца состоит из трех частей:

- познавательной деятельности о хореографической постановке;
- упражнений у станка;
- движений и комбинаций на середине зала;
- разучивание и композиционное построение учебных этюдов на танцевальном материале.

Упражнения классического, эстрадного и народно-сценического танцев построены по принципу усложняющихся движений, развивающих суставно-мышечно-связочный аппарат. Они выстраиваются по возрастной доступности, строго систематизированы и последовательны.

Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца сообщаются некоторые сведения о нем, дается объяснение к названию (например, полонез — старинный танец польского происхождения). Затем дается общая характеристика танца — говорится об истории его возникновения, отмечается характерные особенности музыки и хореографии.

Если танец построен на элементах народной пляски, рассказывается о характерных чертах плясок данного народа; если танец относится к группе старинных, то сообщаются сведения о времени, когда он появился, о стиле исполнения и этикете тех лет и т. п.

Слушание музыки и ее анализ. Затем предлагается прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определить строение (части музыкального предложения, фразы).

Следующий этап — *разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца*. Особое внимание педагог уделяет рисунку танца, т.к. он организует движение танцующих, систематизируя их различные построения и перестроения, оказывает на зрителя определенное психическое воздействие, и задача педагога добиться, чтобы рисунок танца наиболее полно выразил ту мысль, и тот характер, которые заложены в номере.

Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.

При разучивании движений хорошие результаты дает метод, при котором обучающиеся повторяют движение вместе с объяснением и показом, и лишь затем исполняют движение самостоятельно. Это позволяет фиксировать внимание на тех частях движения, где чаще всего допускаются ошибки, своевременно поправлять их, а обучающиеся имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, «мышечно» почувствовать его, быстрее запомнить.

Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или идет под счет педагога. Наиболее распространенная последовательность разучивания под счет и музыку такая: педагог показывает движение под счет, обучающиеся выполняют движение под счет. Затем педагог показывает движение под музыку, обучающиеся выполняют движение под музыку.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет ребенку лучше запоминать движения. Но необходимо также развивать способность ребенка самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). При разборе ошибок учащихся, нужно учитывать, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности танца, его структуры и входящих в него элементов.

Метод разучивания **по частям** сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например, шаг польки, который можно разложить на две части: йод скок и тройное переступание

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать простые движения, например такие, как боковой галоп, русский переменный шаг, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части, например шассе, балансе и др.

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено **временное упрощение**; этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме. Этот метод широко применяется при разучивании таких танцевальных движений, как шаг польки, вальса, мужской шаг мазурки и др. Так, например, шаг польки можно разучивать как приставной шаг, затем приставной шаг исполнять на полупальцах, без подскока на «и» при подъеме ноги вперед и в окончательном виде — с подскоком.

Очень важный вопрос обучения — формирование пары. При формировании пары следует учитывать не только антропометрические, но и психологические и внешние данные. Чаще всего станцовываются похожие люди. Похожие не только внешне, но и по характеру, темпераменту. При этом ответственная задача педагога — не только правильно сформировать пары, но если потребуется, вовремя заменить партнеров, чтобы сохранить интерес к занятиям.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем. Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций.

Параллельное изучение сразу 2—3 танцев делает занятие более разнообразным, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» обучающегося.

На занятии свободно общаясь с детьми на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, реагируя на восприятие учащихся и поддерживая атмосферу радости, интереса и

веселья, педагог побуждает учащихся к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь — жест — музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации преимущественно на занятиях младших групп используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Непосредственная связь танца с музыкой прослеживается в успешном усвоении детьми понятий «ритм», «счет», «размер». При изучении общих понятий в танцах обучающиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, диагонально), «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель — натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Постановочная деятельность. Методика работы с коллективом

Постановка танцев осуществляется в специально отведенные образовательной программой часы. Темы для постановочной работы должны вызывать интерес у детей. В постановочной работе используется метод совместного сотворчества педагога и обучающегося.

Процесс совместного творчества складывается из следующих этапов:

1 этап – сознательная подготовительная работа. Педагог подготавливает учащихся к процессу творчества. Дает им азы знаний по хореографии, присматривается к обучающимся, к уровню их общего развития, находит с ним общие интересы. Здесь же происходит зарождение замысла будущей композиции. Необходимо заинтересовать детей, разбудить их фантазию, интуицию, логику мышления, добиться состояния вдохновения.

2 этап – осуществление композиционного замысла. На этом этапе составляется композиционный план, производится подбор музыки, выбор пластического и лексического материала. Затем совместно с воспитанниками прослушивается музыкальный материал. Необходимо напомнить обучающимся о том, что мысль музыкальная и мысль пластическая должны возникать, развиваться и завершаться вместе. В этот период продумываются все комбинации движений, кульминационные моменты, развитие действия танца и его развязка. Даются конкретные задания для обучающегося: подбор и конструирование движений,

самостоятельно сочинения рисунка танца, продумывание сценических костюмов.

3 этап – проверка всех композиционных решений. На этом этапе отбираются все самые лучшие и удачные предложения по композиции, как педагога, так и учащихся. Все обучающиеся задействованные в данном творческом процессе, принимают участие в обсуждении. После этого все удачные творческие разработки собираются в единое целое. Логическим завершением этого этапа является разучивание с обучающимися созданной танцевальной композиции и проверка ее на зрителях. Обучающиеся на занятиях включаются в различные виды деятельности: репродуктивную, поисковую, художественную, творческую, познавательную и практическую. Наиболее сложным и интересным вопросом в этой работе с детьми является организация познавательной деятельности, направленной на развитие интеллекта. Например, привлечение внимания учащихся к образам в художественной литературе, к изучению исторического и национального костюмов, просмотр видеозаписей с их выступлениями и выступлениями других танцевальных коллективов, посещения концертов, выставок.

Выбор тематики постановочной работы прежде всего должен быть основан на возрастных особенностях детей. Для учащихся подготовительного этапа и первых двух лет основного этапа постановочная работа строится, главным образом, на элементах игры. В основе ее должно быть простое по исполнению, но интересное и увлекательное содержание танца. Танцевальные движения носят вспомогательный характер. Главное приучить детей к непосредственности и выразительности исполнения. При этом их движения становятся средством создания танцевального образа, раскрытия содержания постановки. Для детей такого возраста нужно ставить небольшие по метражу постановки. Тематика может быть разнообразной: сказочные сюжеты – «Красная шапочка и волк», «Зайка-зазнайка», «Плакали зверушки»; инсценировки песен, несложные народные танцы, которые по возможности должны быть построены в виде сценок.

Тематика постановочной работы с обучающимися 9 – 12 лет существенно отличается от работы с младшими ребятами. Дети в этом возрасте наиболее активны на занятиях и еще не потеряли той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Ребята занимаются с любовью и увлечением, и в этом возрасте им физически легче осваивать технику танца. Важно, при подборе постановочных номеров не уйти в излишнюю «детскость», с другой стороны – во взрослую тематику. Большое значение в репертуаре такого коллектива должны иметь яркие, разнообразные народно-сценические танцы, исполняя которые дети знакомятся с жизнью, бытом, национальными особенностями того или иного народа. Однако народный танец,

сочиняемый для детей, должен быть детским. Под этим подразумевается не примитивность его композиции (движения и рисунок могут быть и сложными для исполнителей), а сохранение даже в бессюжетном номере элементов детской игры и непосредственности, отличающих поведение ребенка от поведения взрослого.

Подростки 13 – 15 лет больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном детском коллективе и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми, пропадает координация. Для учащихся этого возраста следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности как по содержанию, так и по технике. Сюда входят в первую очередь народно-сценические танцы, которые должны приобрести черты мужественности и силы у мальчиков и плавности, мягкости у девочек. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста. В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

Таким образом, тематика постановочной работы с детьми весьма обширна, разнообразна и открывает большие творческие перспективы как для постановщика, так и для исполнителей.

Репетиционная деятельность коллектива (методы работы):

Методы работы над репертуаром – повторение, вычленение, сопоставление отдельных частей всего произведения.

План работы над каждым произведением включает в себя ближайшие задачи, касающиеся очередной репетиции, и хорошо продуманную систему различных этапов работы над каждым произведением репертуара вплоть до полного его освоения. Художественному совершенствованию исполнительского процесса не бывает предела, но сроки разучивания каждого произведения должны иметь определенные границы. Для разучивания, произведение делится на несколько частей. Очередность их разучивания может быть различной. Не обязательно начинать работать над произведением с его начала. Обычно на репетиции разучивается несколько произведений, каждое из которых находится, как правило, на разной стадии освоения, это объясняется различной сложностью произведений, неодновременностью включения их в репетиционный процесс. Поэтому на каждой репетиции должен решаться широкий круг учебно-методических задач. Не следует на одной репетиции заниматься только самыми сложными

задачами в работе над репертуаром, а на другой наиболее простыми. Каждая рабочая репетиция в коллективе насыщена творческими задачами и носит разнообразный характер их решения.

Руководитель ансамбля учитывает, что педагогические аспекты в работе над репертуаром не следует отрывать от художественно-выразительного начала. На начальной стадии освоения произведения преобладают педагогический и технологический процессы, на заключительной – процесс художественно-выразительный. На любом этапе работы над произведением педагог должен ясно и четко сформулировать задачи, стоящие перед ансамблем. Нельзя повторять отдельный эпизод или произведение в целом, не объяснив коллективу, какие задачи решаются в процессе этого повторения. Каждое разученное произведение должно пройти стадию «растанцовки» - процесс прочного закрепления хореографических навыков и приемов, приобретенных за время разучивания этого произведения.

В основу работы педагога должен быть положен принцип «лучше меньше, да лучше». За учебный год в одной группе нужно ставить не более двух номеров. Работу над большой постановкой следует проводить с расчетом на полтора учебных года, начав ее в сентябре-октябре, а выпустив в феврале-марте следующего года. Такой подход имеет положительные стороны: нет гонки в конце учебного года; перенос работы помогает из года в год сохранять коллектив, так как дети ждут окончания постановки. Кроме того, постановщик имеет возможность за летний период еще раз продумать свой замысел и осенью внести необходимые изменения и добавления. И наконец, выпуск в середине года позволяет более полно подвести итоги, широко показать работу коллектива, так как до конца учебного года остается еще два-три месяца.

В течение всего времени обучения программой предусмотрены просмотры фрагментов балетов, выступлений известных ансамблей народного танца. В целях развития общего кругозора учащихся, в специально отведенные учебные часы, проводятся циклы бесед о хореографическом искусстве:

- прослушивание классических произведений П.И.Чайковского, А.Вивальди, К.Сен-Сансе;
- прослушивание музыкальных произведений народного характера «Светит месяц» оркестр им. Н. Осипова, «Березка» (хоровод) оркестр ансамбля «Березка», «Кадриль» А.Беляев (баян), «Русские наигрыши» ансамбль русских народных инструментов;
- просмотр танцев народов мира: русский танец, белорусский танец, украинский танец, казахский танец и др.,
- прослушивание музыкальных произведений: «Лявониха» (Белоруссия), «Буковинская полька» (Украина), «Мхедрули» (Грузия), «Жок» (Молдавия);

- беседы о профессиональных ансамблях народного танца «Березка», ансамбле И. Моисеева;
- беседа: «Либретто балета, что это?»;
- беседы о теме добра и зла, о содержании балетов П. Чайковского «Щелкунчик», «Спящая красавица», «Лебединое озеро» просмотр видеофильмов, прослушивание музыкальных фрагментов;
- беседа о содержании балета И. Стравинского «Петрушка» в постановке М. Фокина;
- беседы на тему: «Содружество либреттиста, композитора, балетмейстера, художника и исполнителей»;
- беседы о мастерах балета, просмотр документальных фильмов о них;
- беседы о танцевальных формах на основе симфонической музыки в классических балетах (адажио, вариация, кода).

Огромную роль в процессе обучения играет и работа с родителями. Сотрудничество педагога с родителями обучающегося помогает определить пути воздействия на ребенка. Индивидуально с каждым ребенком проводятся беседы о семье, необходимая информация обрабатывается. Предусматриваются следующие варианты взаимодействия с родителями:

- предоставление возможности в начале учебного года познакомиться программным материалом, условиями работы и деятельностью работы объединения (для этого в Доме творчества ежегодно в сентябре проводится День открытых дверей);
- информирование о достижениях ребенка через выступления педагога на родительских собраниях, через систему открытых занятий, индивидуальную работу.

Беседуя с родителями, детьми, наблюдая за общением детей и родителей, знакомясь с условиями воспитания ребенка в семье, можно быстрее и точнее определить пути воздействия на ребенка, создать условия доверия и взаимопонимания, что положительно сказывается на результатах ребенка.

Особенности организации образовательной деятельности на каждом из этапов обучения

Приступая к работе по данной программе, следует помнить, что любой из ее разделов может быть выстроен педагогом по своему усмотрению.

На подготовительном этапе обучение детей дошкольного возраста начинается с ориентировки в пространстве в сочетании с выработкой первоначальных слуховых и

двигательных навыков и постепенного их осознания. Большое организующее значение с первых уроков принадлежит музыке. Для упрощения понимания пространственных перестроений рекомендуется использование игрушек.

На первых порах как можно чаще давать детям возможность свободного передвижения и остановок на произвольных местах, особенно для детей 5 лет, что способствует меньшей утомляемости внимания в младшем возрасте. На самом первом занятии рекомендуется выучить основу хореографического этикета – поклон – это тот элемент, которым в дальнейшем будет начинаться и заканчиваться каждое занятие или репетиция.

В связи с тем, что часовая нагрузка на подготовительном этапе минимальная, а охват предлагаемого материала достаточно широк, из каждой сферы дальнейшего преподавания берутся лишь наиболее характерные особенности, упрощенные до уровня восприятия детей в том или ином направлении.

Репетиционный процесс на подготовительном этапе обучения отсутствует, что обусловлено неподготовленностью дошкольников к данному виду деятельности, согласно их возрастным особенностям.

Со второго года обучения подготовительного этапа постановочная деятельность выделяется в отдельный раздел работы. Академический час в неделю, отпущенный на постановочную деятельность, на втором и третьем годах обучения, может быть разделен равномерно на каждое занятие и постоянно являться его составной частью.

Основная задача темы «основы актерского мастерства» на первых годах - побуждение учащихся к творческой активности, развитие у детей природной предрасположенности к фантазированию и мечтам.

При завершении подготовительного этапа ребенок 7 лет должен овладеть определенным объемом знаний и навыков:

- знать и соблюдать правила поведения при работе друг с другом и в группе;
- соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце урока;
- знать правила исполнения поклона;
- знать основные элементы классического и народно-сценического танцев;
- иметь первоначальные навыки выразительности;
- иметь понятие о трех жанрах музыки (песня— танец— марш);
- разучить правильную постановку корпуса, головы, знать I, II, III, V и VI позиции ног, положение рук аланже, уметь фиксировать определенную высоту рук;
- уметь держать заданный пространственный рисунок (линия, колонна, круг) с

соблюдением интервалов;

- уметь правильно исполнять прыжки с двух ног на две;
- уметь слышать сильную долю такта и согласовать свои движения с музыкой;
- уметь передавать игровые образы различного характера: изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца;
- уметь ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах;
 - уметь строить совместно с группой ровный круг;
 - уметь расходиться из пар в разные стороны;
 - уметь правильно занять исходное положение, следить за осанкой и координацией движений рук и ног;
 - уметь поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке;
 - уметь делать шаг на всю ступню на месте и при кружении и приставной шаг с приседанием;

На основном этапе для учащихся резко увеличивается общая нагрузка. Примерно в три раза больше времени, чем на предыдущем этапе отводится на постановочную работу.

Ребята уже знакомы с синтетической природой хореографического искусства, имеют четкие представления о связи музыки и движения, понимают значимость внешнего изобразительного формирования произведений хореографического искусства. На основе этих уже имеющихся представлений в рамках творческой мастерской ансамбля начинается формирование у учащихся навыков хореографического сочинительства.

При изучении темы «Беседы об искусстве» одна из основных задач педагога - добиться живого внимания учащихся, их стремления к теоретическим знаниям.

К концу основного этапа у учащихся предполагается следующий объем знаний и навыков:

- четкое восприятие себя частью слаженного коллектива;
- знание терминологии основных движений;
- знание характерных движений русского танца и умение их выполнять;
- теоретическая осведомленность по темам «Познавательная деятельность о хореографическом искусстве»;
- знание основных положений классического, народно-сценического и элементов эстрадного танцев;
- знание основ классического экзерсиса у станка и на середине, основных маленьких и средних прыжков;

- понимание художественных, технических, образовательных задач, предлагаемых в процессе постановочно-репетиционной деятельности;
- умение передавать на своем уровне содержания и характер музыки через движения, качественное исполнение подготавливаемых номеров;
- умение исполнять небольшие импровизации на свободные темы;
- умение выразить образ в разном эмоциональном состоянии.

Углубленный этап - это очередная качественно новая ступень обучения и развития учащихся. На данном этапе остаются все те разделы занятий, которые были на предыдущем (кроме балетной гимнастики), с безусловным их дальнейшим углублением, усложнением, развитием. Начинается серьезная работа над народно-сценическим танцем.

На углубленном и профессионально-ориентированном этапах обучаются преимущественно дети со сформированными способностями и склонностями.

Так, на рубеже перехода на последний заключительный этап обучающиеся должны достичь приблизительно следующих результатов:

- знать рисунок положений и уровней рук и ног, большие и маленькие позиции рук, позы классического танца;
- знать положение стопы, колена, бедра - открытое, закрытое;
- владеть терминологией движений классического, народно-сценического и эстрадного танцев;
- исполнить движение, сохраняя танцевальную осанку, выворотность;
- знать и уметь выполнять типы координации движений по степени трудности – однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и разновременные;
- в области постановочно-репетиционной деятельности быть готовым осваивать в качестве исполнителей, хореографические тексты повышенной степени сложности;
- уметь воспринимать и доносить до зрителей сложный музыкальный материал;
- по классическому танцу знать и уметь грамотно исполнять экзерсис у станка, на середине, прыжки;
- усвоить основы народно-сценического танца, уметь видеть отличительные особенности движений по национальным признакам и определить их принадлежность;
- повысить свой культурно-образовательный уровень за счет приобретения новых теоретических знаний в области искусства хореографии.
- уметь исполнять движения в увеличенном количестве раз и в ускоренном темпе;
- уметь владеть движениями стоп, крепко и устойчиво стоять на полупальцах;

- уметь исполнять движения на мелодию с затактом и в характере музыки (четко, сильно, медленно, плавно);
- уметь исполнить украинский танец на следующих движениях «бегунец», «веревочка» и т.д.
- уметь исполнять «дробь» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения (синкопы);
- уметь исполнять русский танец на следующих движениях: переменный ход, «веревочка», притопы, «ключ простой», «ключ дробный», припадание;
- уметь исполнять движения народного танца, сохраняя осанку, лёгкость и благородную манеру;
- уметь свободно владеть своим телом.

При обучении на профессионально-ориентированном этапе характер и суть требований к обучающимся по сравнению с предыдущим углубленным практическим не изменяется. Следует отметить лишь некоторые особенности. В частности, в постановочной и репетиционной деятельности наблюдается все больше сходства с требованиями к исполнителям в профессиональных коллективах.

Выпускник детского хореографического ансамбля «Мастерок» к концу обучения в объединении должен достичь примерно следующих результатов:

- уметь применять полученные знания, умения и навыки при создании новых хореографических постановок, т.е. выступать в роли балетмейстера;
- уметь мыслить образно-ассоциативными категориями;
- уметь эмоционально, с актёрской выразительностью, на высоком уровне исполнительского мастерства исполнить танец в любом направлении хореографического искусства;
- быть технически подготовленным для поступления на хореографическое отделение в профессиональные учебные заведения.

В целом, на последних годах обучения, участники ансамбля должны научиться сами находить для себя задачи, в процессе разрешения которых происходило бы дальнейшее развитие их способностей и личности.

Материально-техническое оснащение занятий

Основной задачей работы детского хореографического ансамбля «Мастерок» является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от высокопрофессионального

преподавательского состава, правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий. Помещение для занятий хореографией должно отвечать действующим санитарным нормам и правилам по освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении обязательно должна быть аптечка в полной комплектации на случай оказания первой медицинской помощи. Помещение для занятий хореографией должно быть чистым и хорошо проветриваемым, так как во время исполнения движения приходится усиленная нагрузка на сердце и легкие.

- кабинет представляет собой светлый, просторный зал из расчета 3-4 кв. метра на одного обучающегося и должен иметь следующее оборудование:
 - достаточное количество станков (станок представляет собой хорошо отполированную круглую палку диаметром 5 см, которая прикрепляется к стене кронштейнами на расстоянии примерно 80—100 см от пола и 30 см от стены);
 - зеркальная стена;
 - деревянный отполированный настил пола;
- раздевалка (не менее двух).

От того, как будет оформлен зал, какой цвет стен, какое освещение класса, какая основа пола, какой станок – все это психологически воздействует на учащихся, определяет их эмоциональное состояние, поведение, отношение к занятиям, уровень усвоения знаний.

Дети должны заниматься в специальной форме, предназначенной для исполнения движений у станка и на середине зала, которая представляет собой купальники для девочек и шорты и майку для мальчиков. Такой формой для занятий обеспечивают учащихся их родители. Также для занятий необходима мягкая танцевальная обувь, так называемые «балетки» для уроков классического танца, туфли и сапоги для занятий народным танцем. Для концертных номеров необходимы сценические костюмы и обувь для сцены (каблучная: туфли для девочек, сапоги для мальчиков), которыми обеспечивает коллектив ансамбля Дом детского творчества. Количество костюмов и обуви должно состоять из 8-12 комплектов и соответствовать тематике постановочных номеров, заявленных в репертуарном плане ансамбля.

Музыка в танце имеет первостепенное значение, поэтому обязательным условием является наличие двух концертмейстеров, один из которых владеет игрой на фортепиано, другой – на баяне. Умение аккомпанировать движению или танцу, чувствовать все его нюансы, оттенки – составляет особенность работы музыкального работника. Концертмейстер – первый помощник педагога. И от того насколько эмоционально, грамотно, увлеченно, интересно будет он играть на занятии, во многом зависит успешность обучения.

- необходимое техническое оснащение:
 - аудиоаппаратура (магнитофон, проигрывающий CD и MP3-диски) – 1 шт.т;
 - баян – 2 шт.;
 - фортепиано – 1 шт.;
 - DVD-проигрыватель – 1 шт.;
 - телевизор – 1 шт.;
 - видеокамера – 1 шт.;
 - фотоаппарат – 1 шт.;
 - мультимедиапроектор и экран – по 1 шт.;
- сценическая площадка для репетиций не менее одного раза в неделю (сцена Дома детского творчества);
- дидактический материал:
 - сценический материал, записанный на CD и DVD-дисках (фото и видеоматериал с занятий, концертов, выступлений);
 - фонотека с записью фонограмм для концертных номеров;
 - видеоуроки об искусстве.

ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

11. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
12. Базаров Н.Я., Мей Б.Р. Азбука классического танца. – М.: Детская литература, 1989.
13. Бухвостова Л.В., Щекотина А.С. Композиция и постановка танца. – Орел, 2001.
14. Богаткова Л. Танцы народов разных стран. – М.: Просвещение, 1956.
15. Богданов Г.П. Несколько шагов к фольклорному танцу. – М., 1987.
16. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – С.-Пб.: Ленинградский институт развития образования, 2000.
17. Ваганова Л.Д. Основы классического танца. – М.: Детская литература, 1988.
18. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987.
19. Васильева Е.Ю. Педагогическая мастерская: опыт проектирования образовательной программы. – Архангельск, 1999.
20. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1986.
21. Гастровицкая Д., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 1976.
22. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М., 2002.
23. Громов Ю. От Школы на Руси к Школе на Фучика. – СПб: СПбГУП, 2001.
24. Джосеф С. Хавилер. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2004.
25. Жданов Л. Вступление в балет. – М: Планета, 1986.
26. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. – Орел, 2003.
27. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И. Топ – топ каблучок.- СПб, 1998.
28. Климов А.А. Русский народный танец Севера. – М.: Педагогика, 1998.
29. Костравицкая В.Н. 100 уроков классического танца. – М.: Музыкальная литература, 1999.
30. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. – М.: Педагогика, 1989.
31. Краснов В.И., Краснова Т.Г. В вихре танца // Образовательная программа хореографической студии «Росинка». – Орел, 2000.
32. Лопухов Ф. Шестьдесят лет в балете. – М.: Искусство, 1966.
33. Мессерер А.А. Танец. Мысль. Время. – М.: Педагогика, 1989.
34. Металлиди Ж.Ж. Мы играем, сочиняем и поем. – М.: Музыкальная литература, 2003.
35. Мерзлякова С.М., Мерзлякова Т.П Музыкально- игровой материал для дошкольников и младших школьников / Наш веселый хоровод: Вып.1. – М.: Владос, 2002.
36. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства. – Орел, 2003.
37. Мочалов Ю.Н. Композиция сценического пространства. – М.: Музыкальная литература,

- 2001.
38. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991.
 39. Народное искусство в воспитании детей / Под ред. Т.С.Комаровой – М.: Российское педагогическое агентство, 1997.
 40. Никитин В.Ю. Джаз – танец модерн – методика преподавания. – М.: Педагогика, 2000.
 41. Основные требования к составлению образовательной программы: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
 42. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей: Письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006 года N 06-1844
 43. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 44. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи»
 45. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.
 46. Педагогический словарь. / Под ред. И. А. Каирова. – Т.1-2. – М.: Педагогика, 1960.
 47. Прибылов И.Г. Методические рекомендации для руководителей самодеятельных коллективов. – М.: Педагогика, 1998.
 48. Программы лауреатов V Всероссийского конкурса авторских образовательных программ доп.образования. Номинация художественная. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
 49. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21.
 50. Постановлением администрации ЗАТО г. Североморск № 556 от 01.04.2020 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в ЗАТО г. Североморск», Уставом учреждения.
 51. Распоряжением Правительства Мурманской области от 03.07.2019 № 157-РП «О концепции внедрения целевой модели региональной системы дополнительного образования учащихся в Мурманской области»
 52. Разынова О.П. Авторские программы и методические рекомендации. – М.: Гном-пресс, 1999.
 53. Сборник типовых программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ

- «Художественные кружки». – Москва, 1981.
54. Сиденко А., Чернушевич В. Как стать автором педагогической разработки? // Школьные технологии. – 1996.- №6. – С. 87-96.
 55. Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978.
 56. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика. – СПб, 2004.
 57. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М., 1985.
 58. Ткаченко Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967.
 59. Ткаченко Т. Детский танец. – М.: Искусство, 1962.
 60. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены. – М.: Музыкальная литература, 1999.
 61. Фадеева С.Л., Неугасова Т.Н. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2000.
 62. Федонюк В.В. Детский голос. Задачи и методы работы с ним. – С.-Пб.: Изд. Союз художников, 2002.
 63. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца. – Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002.
 64. Фомин А.С. Детский танец в системе воспитания и образования. – М.: Педагогика, 1998.
 65. Устинова Т. Лексика русского танца. – М.: Редакция журнала Балет, 2006.
 66. Устинова Т. Русский народный танец. – М., 1976.
 67. Устинова Т. Фольклорные танцы Тверской земли. – Тверь: Алексей Ушаков и Ко, 2002.
 68. Уральская В.И. Поиски и решения. – М.: Советская Россия, 1973.
 69. Уральская В.И. Природа танца. – М.: Советская Россия, 1981.
 70. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М., 1985.
 71. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.
 72. Эльян Н.М. Образы танца. – М.: Музыкальная литература, 1999.
 73. <http://www.apsara-dance.ru>
 74. <http://hotel.dance.nsk.ru>
 75. <http://www.vestadance.ru>
 76. www.art-center.ru

ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Андреева Л.Д. Мир Терпсихоры. – М.: Музыкальная литература, 1980 .
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
4. Ваганова Л.Д. Основы классического танца. – М.: Детская литература, 1988.

5. Ваганова А.Я. Классический танец. – М.: Музыкальная литература, 1973.
6. Дыкман Л.Я. Гармоничный ребенок. Как этого достичь? Труд, игры, творчество, праздники года. – СПб: Дамаск, 1999.
7. Жданов Л. Вступление в балет. – М: Планета, 1986.
8. Захаров Р.С. Композиция, постановка танца. – М.: Музыкальная литература, 1989.
9. Канн А. Дни с Улановой. – М., 1963.
10. Красовская В., Западноевропейский балетный театр. – Л.,1979.
11. Кирюшин В.В. Поем по нотам. – М.: Музыкальная литература, 2003.
12. Климов А.А. Русский народный танец Севера. – М.: Педагогика, 1998.
13. Металлиди Ж.Ж. Мы играем, сочиняем и поем. – М.: Музыкальная литература, 2003.
14. Ордакулис А.А. В мире стэпа. – М.: Музыкальная литература, 1999.
15. Резникова З.П. Приглашение к танцу. – М.: Музыкальная литература,1996.
16. Струве Г. Музыка для всех. – М.: Музыкальная литература, 1999.
17. Троицкий А.И. История советского рока. – М.: Музыкальная литература,2000.
18. Товстоногов Г. А. Зеркало сцены. – М.: Музыкальная литература, 1999.
19. <http://www.apsara-dance.ru>
20. <http://www.vestadance.ru>
21. www.art-center.ru

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Журналы «Советская эстрада»
2. Журналы «Шоу-мастер»
3. Журналы «Звукорежиссер».
4. Учебно-методическое пособие «Я вхожу в мир искусств»

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Данный диагностический инструментарий состоит из двух диагностик, первая из которых позволяет оценить динамику уровня обученности, развития и воспитания по следующим показателям: музыкальность, артистичность, пластичность и гибкость, координация движений, память, проявление активности и творчества, культура суждения о работе других, мотивация к занятиям, эмоциональный настрой, проявление самостоятельности учащихся, способность к коллективному творчеству, способность к адекватной самооценке. Для этого в середине и конце учебного года заполняется «Диагностическая карта №1».

Вторая диагностика позволяет оценить уровень эстетического развития детей по таким критериям, как эстетическое восприятие, эстетическая оценка, творческая активность, проявляющаяся в практической деятельности. Для оценки данных показателей заполняется «Диагностическая карта №2» в середине и в конце учебного года. Затем проводится анализ полученных результатов с целью корректировки образовательного процесса.

Диагностика №1

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара).

Качественный анализ осуществляется по методике А.И. Бурениной.¹ Предложенная в данной книге методика касается в основном ритмической пластики, поэтому, взяв за основу данные методики, была разработана индивидуальная диагностика для хореографического объединения «Мастерок», с учетом поставленных образовательных задач и специфики работы хореографического объединения.

¹ Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – С-Пб.: Ленинградский институт развития образования, 2000.

	<i>Отлично (5 баллов)</i>	<i>Хорошо (3-4 балла)</i>	<i>Удовлетворительно (1-2 балла)</i>
<i>Обучение</i>	<i>Музыкальность</i>		
	Умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинает и заканчивает движения вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.	В движениях выражает общий характер музыки, темп. Начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.	Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.
	<i>Артистичность</i>		
	Умеет передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции. Умеет выразить свои чувства не только в музыке, но и в слове	Не всегда умеет передать гамму чувств через мимику и пантомиму. Движения не всегда эмоциональны.	Мимика бедная, движения невыразительные.
<i>Разв</i>	<i>Пластичность, гибкость</i>		
	Движения рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения, мягкие, плавные и музыкальные.	Несложные акробатические упражнения выполняет недостаточно плавно, гибко, музыкально.	Низкий уровень мягкости, плавности, музыкальности.
	<i>Координация движений</i>		
	Обладает точностью исполнения упражнений, правильным сочетанием рук и ног при танцевальных видах движений. Правильное и точное исполнение ритмических композиций в быстром и медленном темпе.	Недостаточно точно исполняет танцевальные упражнения, ритмические композиции в быстром и медленном темпе.	Низкий уровень точности исполнения упражнений, правильности сочетания рук и ног при танцевальных видах движения, исполнения ритмических композиций в разном темпе.
	<i>Память</i>		
Способен запоминать музыку и движения, активно проявляет разнообразные виды памяти: музыкальную, двигательную и зрительную.	Способен запомнить последовательность упражнений в полном объеме при выполнении движений педагогом.	Не способен запомнить последовательность движений или требует большого количества повторений.	
<i>Разв</i>	<i>Проявление активности и творчества</i>		

	Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, легко увлекается творческим процессом	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива, периодически инициативен, может предложить интересные идеи, но не всегда может оценить их и выполнить.	Инициативу проявляет редко, не испытывает радости при успешном выполнении задания, способен выполнять действия, но только при помощи педагога.
	Культура суждения о работе других		
	Обладает способностью объективно оценивать работу партнёров	Не всегда способен объективно оценить деятельность партнёров.	Негативно реагирует на успех партнёра, не способен оценить работу других.
	Мотивация к занятиям, эмоциональный настрой		
	Чётко выраженные потребности. Стремление изучит предмет как будущую профессию.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес иногда поддерживается самостоятельно.
Воспитание	Проявление самостоятельности учащихся		
	Самостоятелен на занятиях.	Способен к самостоятельной деятельности, но не всегда её проявляет. Работоспособен при помощи преподавателя.	Не способен работать самостоятельно.
	Способность к коллективному творчеству		
	Соблюдает нормы коллективных отношений. Умеет работать в коллективе, группах, паре.	Не всегда испытывает потребность и стремление работать в коллективе.	Может пренебрегать нормами коллективных отношений. Не испытывает стремления работать в коллективе, группе, паре.
	Способность к адекватной самооценке. Уверенность в своих силах и возможностях		
	Способен правильно воспринимать критику и самокритичен. Доброжелательно относится к партнёру. Уверен в своих силах и возможностях.	Не всегда может адекватно оценить себя. Не всегда уверен в своих силах и возможностях.	Неадекватно реагирует на критику. Не уверен в своих силах и возможностях.

В процессе оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития используется 5-балльная шкала.

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что — то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 3 – 0 баллов.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др.).

Диагностика №2

Критерии и показатели уровня эстетического развития детей

Формирование определенного эстетического отношения к действительности происходит в процессе эстетического воспитания к действительности и выработка ориентация личности в мире эстетических ценностей.

Для характеристики процесса эстетического воспитания детей рассмотрим основные **компоненты структуры эстетического развития детей**: эстетическое восприятие, эстетическая оценка и эстетическая деятельность. Эти компоненты могут рассматриваться в качестве ключевых критериев при оценке уровня эстетического развития детей.

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>
Эстетическое восприятие	<ul style="list-style-type: none"> • узнавание танца на основе знания отличительных особенностей; • умение давать им характеристику; • сравнение по сходству и различию народного танца от других направлений танца.
Эстетическая оценка	<ul style="list-style-type: none"> • умение понять и выразить словесно свои чувства и настроения, вызванные просмотром танца; • понять авторское отношение к исполняемым произведениям.
Творческая активность, проявляющаяся в практической деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • наличие потребности в эстетической деятельности; • осуществление творческой деятельности на уровне повтора, вариации, импровизации.

Характеристика уровней интеллектуально - эстетического развития детей

	<i>Оптимальный</i>	<i>Номинальный</i>	<i>Пессимальный</i>
Эстетическое восприятие	Называет все виды хореографического искусства, описывает их подробно, выделяя характерные признаки. При сравнении указывает сходство и различие.	Называет все виды хореографического искусства. Описывает их, называет характерные признаки. Указывает сходство и различие по одному признаку.	Ребёнок не дифференцирует виды искусства. Затрудняется в их описании. Не может сравнить по признакам сходства и различия.
Эстетическая оценка	Даёт детальную обоснованную оценку своего отношения к хореографическому искусству. Наблюдается ярко выраженное	Даёт обоснованную оценку своего отношения к хореографическому искусству, но свёрнутое в вербальном плане.	Затрудняется в выражении своего отношения. Выражает положительное отношение к хореографическому искусству, но не

	положительное отношение к хореографическому искусству.		обосновывает его.
Творческая активность, проявляющаяся в хореографическом исполнении	При исполнении танцев, чётко следует стилю. В процессе занятий вносит новые творческие элементы. Техника исполнения высокая.	Исполнение танцев соответствует стилю не полно. Может вносить небольшие положительные или отрицательные изменения в характере исполняемого произведения. Достаточно высокая техника исполнения.	Исполняя танцы, допускает значительные нарушения в хореографическом исполнении. Средняя или низкая техника исполнения.

Методы изучения сформированности основ эстетической культуры

<i>Компоненты эстетической культуры</i>	<i>Цель</i>	<i>Метод проведения</i>	<i>Диагностические методики</i>
Когнитивный	Выявить уровень интеллектуально-эстетического развития детей	Собеседование (1-3 год обучения) Творческая работа (4-12 год обучения) Зачёт (1-12 год обучения)	1. Диагностическое задание на узнавание, описание, сравнение произведений 2. Зачёт по содержанию программы (теория).
Мотивационный	Выявить мотивы занятия в ансамбле.	Собеседование (1-3 год обучения) Анкетирование (4-12 год обучения)	1. Беседа «Как ты относишься к занятиям в ансамбле?» 2. Анкета «Как ты относишься к занятиям в ансамбле?»
Эмоционально-поведенческий	Выявить уровень оценочных суждений о хореографии. Выявить уровень хореографических навыков.	Собеседование (1-3 год обучения). Творческая работа (4-12 год обучения) Анализ концертной деятельности и проведения праздников (1-12 год обучения)	1. Диагностическое задание на оценку видов хореографического искусства. 2. Исполнение танцев.

Качественный и количественный анализ уровня развития восприятия произведений хореографического искусства обучающимися осуществляется по методике, изложенной в

монографии «Народное искусство в воспитании детей».⁹

Предложенная методика касается в основном декоративно-прикладного творчества, поэтому, взяв за основу принципы данной методики, нами были разработаны критерии диагностики деятельности хореографического ансамбля, с учетом специфики работы.

Диагностические задания построены на анализе каждого компонента структуры эстетического развития:

- восприятию (узнавание, анализ, сравнение);
- оценке хореографического искусства;
- исполнении детьми хореографических произведений.

Диагностика проводится первый раз – при поступлении ребенка в ансамбль, а затем в конце каждого учебного года. Промежуточный мониторинг не проводится.

Оценка работы осуществляется по трехбалльной системе:

- «3»- высокий уровень развития;
- «2»- средний уровень развития;
- «1»- низкий уровень развития.

Анализ уровня интеллектуально-эстетического развития предлагается проводить по следующим показателям:

Восприятие (узнавание, описание, сравнение)

	<i>Оптимальный (7-9 баллов)</i>	<i>Номинальный (4-6 баллов)</i>	<i>Пессимальный (до 3 баллов)</i>
А) определение видов хореографического искусства	Правильно называет виды хореографического искусства.	Называет неправильно	Молчит (сомневается)
Б) описание видов хореографического искусства	Описывает достаточно полно	Называет лишь некоторые признаки	Совсем не называет признаков
В) сравнение по сходству и различию	Сравнение полное и последовательное	Указывает сходство и различие по одному признаку	Не проводит действие сравнения

Оценка

	(3)	(2)	(1)
Выражение своего отношения к произведениям хореографического	Ярко выраженное положительное обоснованное отношение.	Положительное, но не обоснованное отношение.	Не даёт оценок, безразличное отношение.

⁹ Народное искусство в воспитании детей / Под ред. Т.С.Комаровой - М.: Российское педагогическое агентство, 1997.

искусства			
-----------	--	--	--

Художественно-творческая деятельность

	(9-12)	(5-8)	(до 4)
Соответствие исполнительского мастерства ребенка возрастным психолого-педагогическим особенностям и стилевым особенностям исполнения танца	Полное соответствие стилю: передаёт особенности исполнения танца.	Частичное несоответствие, есть погрешности в исполнении.	Большое несоответствие стилю. Значительные нарушения в исполнении.
Уровень творческого решения в самостоятельной работе	Вносит изменения в исполнение предложенного педагогом танца в соответствии со стилем. Работа оригинальна.	Вносит незначительные изменения.	Полностью копирует исполнение педагога.
Уровень завершенности	Исполнительская работа завершена.	Работа почти завершена, но требует корректировки по совершенствованию хореографических навыков.	Работа не завершена.
Техника исполнения	Высокая	Средняя	Низкая

Для определения основных мотивов занятий в ансамбле «Мастерок» детям предлагается анкета «Как ты относишься к занятиям?». Анкета проводится первый раз после полугодичного обучения, а затем – по окончании каждого учебного года.

Группа	Отношение к занятиям в ансамбле «Мастерок»	Варианты ответов		
		Всегда (3 балла)	Иногда (2 балла)	Никогда (1 балл)
А	1. На занятиях бывает интересно. 2. Нравится педагог. 3. Нравится, когда хвалят.			
Б	4. Родители заставляют заниматься. 5. Занимаюсь, т. к. это мой долг. 6. Занятие полезно для жизни.			
В	7. Узнаю много нового. 8. Занятия заставляют думать. 9. Получаю удовольствие, занимаясь в ансамбле.			
Г	10. На занятии мне все легко дается. 11. С нетерпением жду занятия.			

	12.Стремлюсь узнать больше, чем требуется на занятии.			
--	---	--	--	--

Методика обработки анкеты

Вычисляется средний балл по группе:

А – ситуативный интерес;

Б – занятия по необходимости;

В – интерес к предмету;

Г – повышенный познавательный интерес.

Наибольший средний балл по группе показывает тип отношения к занятиям в ансамбле «Мастерок»

Измерение отдельных компонентов эстетического развития ребенка не дает возможности сделать заключение об уровне сформированности основ эстетической культуры.

Составить целостное представление о степени приближения к достижению поставленной цели помогает интегрированная методика:

$$S = 0,5 (a_1a_2+a_2a_3+a_3a_4+a_4a_1), \text{ где}$$

a1 – уровень восприятия;

a2 – уровень сформированности оценочных суждений;

a3- уровень интереса к освоению хореографического искусства;

a4 – уровень овладения хореографическим искусством.

Параметры **a1, a2, a3, a4** выводятся как средние показатели (в баллах) по 4 основным разделам таблицы. Высокому уровню соответствует «а» равное 3, среднему уровню – «а» равное 2, низкому уровню – «а» равное 1.

Введя в формулу средние показатели, выведенные из данных таблицы, рассчитывается индекс (числовой показатель), соответствующий уровню сформированности основ эстетической культуры каждого ребенка по шкале «оптимальный», «номинальный», «пессимальный».

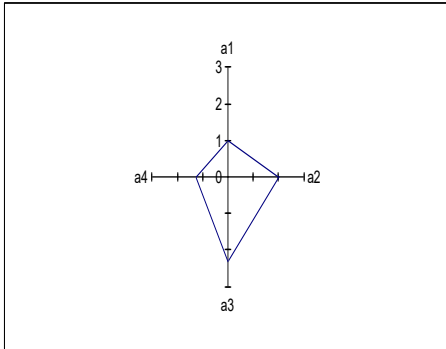
Индекс 0-6 соответствует пессимальному уровню, **индекс 7-12** – номинальному уровню, **индекс 13-18** – оптимальному уровню.

Уровень сформированности основ эстетической культуры

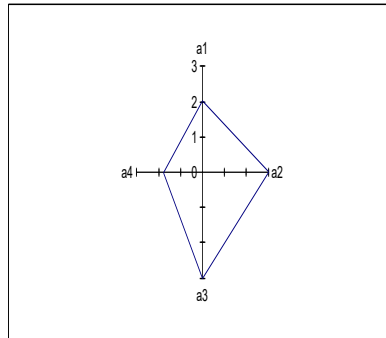
Имя, фамилия	A1	A2	A3	A4	Индекс	Уровень сформированности основ эстетической культуры

	1	2	2,3	1,25	5,4	Пессимальный
	2	3	3	1,75	10,5	Номинальный
	3	3	3	3	18	Оптимальный

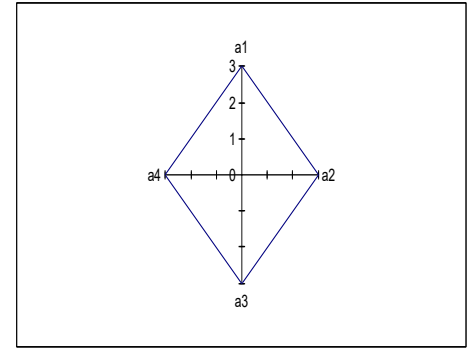
Отражение всех показателей в перпендикулярной оси координат (каждая ось используется как основа для одного показателя и его конкретного измерения) – своеобразная модель сформированности основ эстетической культуры.



Пессимальный уровень
индекс 5,4



Номинальный уровень
индекс 10,5



Оптимальный уровень
индекс 18

Образцовый хореографический ансамбль «Мастерок»

Диагностическая карта №1 _____ учебного года

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Обучение					Развитие			Воспитание			Сред- ний балл
		музыкальность	артистичность	Пластичность, гибкость	Координация движений	память	Проявление активности, творчества	Культура суждения о работе других	Мотивация к занятиям, эмоциональный настрой	Проявление самостоятельности учащихся	Способность к коллективному творчеству	Способность к адекватной самооценке, уверенность в своих силах и возможностях	
Средний балл													

Показатели оцениваются по пятибалльной шкале

« _____ » _____

Педагог _____

Образцовый хореографический ансамбль «Мастерок»

Диагностическая карта №2 _____ учебного года

1-очень низкий, 2-низкий, 3-ниже среднего, 4-средний, 5-выше среднего, 6-высокий, 7-очень высокий

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Эстетическое восприятие			Эстетическая оценка		Творческая активность, проявляющаяся в практической деятельности		Средний балл
		узнавание танца на основе знания отличительных особенностей	умение давать им характеристику	сравнение по сходству и различно танца	умение понять и выразить словесно свои чувства и настроения, вызванные просмотром и постановкой танца	понять авторское отношение к исполняемым произведениям	наличие потребности в эстетической деятельности	осуществление творческой деятельности на уровне повтора, вариации, импровизации	
Средний балл по группе:									

« _____ »

Педагог _____

ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН

	№ п/п	Хореографические постановки	Тематика хореографических постановок
Подготовительный этап	1.	«Домовята»	Детская тематика
	2.	«Туристы»	Детская тематика
Основной этап	3.	«Ищем друзей»	Детская тематика
	4.	«Первоклашка»	Детская тематика
	5.	«Я живу в Североморске»	Классическая тематика
	6.	«Дождик»	Детская тематика
	7.	«Пошалим»	Детская тематика
	8.	«Колыбельная»	Детская тематика
	9.	«Гусарики»	Детская тематика
	10.	«У нас было на Дону»	Народная тематика
	11.	«Капельки»	Детская тематика
	12.	«Лакомка»	Детская тематика
	13.	«Сорванцы»	Народная тематика
	14.	«Задоринки»	Народная тематика
Углубленный этап	15.	«Морская песенка»	Эстрадная тематика
	16.	«Веселый оркестр»	Классическая тематика
	17.	«Грибной дивертисмент»	Эстрадная тематика
	18.	«Чебатуха»	Народная тематика
	19.	«Седьмица»	Народная тематика
	20.	«Танок»	Народная тематика
	21.	«Зимние забавы»	Народная тематика
	22.	«Кадриль»	Народная тематика

	23.	«Шинка»	Народная тематика
	24.	«Яблочко»	Народная тематика
	25.	«Буковинская полька»	Народная тематика
	26.	«Родину люблю!»	Народная тематика
	27.	«Задорная плясовая»	Народная тематика
Профессионально-ориентированный этап	28.	«Калинка»	Народная тематика
	29.	«Полотеница»	Народная тематика
	30.	«Взвеселье»	Народная тематика
	31.	«Ящер»	Народная тематика
	32.	«Весняный гай»	Народная тематика
	33.	«Симпатеечка»	Народная тематика
	34.	«Морская фантазия»	Эстрадная тематика
	35.	«Буги-вуги»	Эстрадная тематика
	36.	«Джаз-променад»	Эстрадная тематика
	37.	«Моветон»	Эстрадная тематика
	38.	«Гуси-лебеди»	Народная тематика
	39.	«Рассвет»	Классическая тематика
	40.	«Ярмарка»	Народная тематика
	41.	«Родина»	Народная тематика
	42.	«Храмы России»	Народная тематика

Планирование летних каникул для учащихся в хореографическом ансамбле

«Мастерок»

1 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, пятнашки, бадминтон и т.д.) – не ограничено.

2 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, пятнашки, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса – 15 минут в день, два раза в неделю.

3 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, пятнашки, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса – 20 минут в день, два раза в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 15 минут два раза в неделю.

4 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, пятнашки, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса – 20 минут в день, три раза в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 20 минут два раза в неделю.

- Работа над техникой вращений – 15 минут два раза в неделю.

5 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, пятнашки, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса – 20 минут в день, три раза в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 20 минут три раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 15 минут три раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук (мальчикам); отжимания – два подхода по 10 раз, каждый день; подтягивания – два подхода по 3 раза, каждый день.

6 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, пятнашки, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса – 25 минут в день, три раза в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 20 минут четыре раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 20 минут три раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук (мальчикам); отжимания – три подхода по 10 раз, каждый день; подтягивания – три подхода по 5 раз, каждый день.
- Упражнения для укрепления пресса – девочки: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 10 раз, каждый день; мальчики: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 20 раз, каждый день.

7 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.

- Подвижные игры на улице (футбол, волейбол, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса– 20 минут в день, четыре раза в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 25 минут три раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 20 минут три раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук (мальчикам); отжимания – три подхода по 20 раз, каждый день; подтягивания - три подхода по 6 раз, каждый день; упражнения с гантелями.
- Упражнения для укрепления пресса – девочки: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 15 раз, каждый день; мальчики: поднимание корпуса из положения лежа – три подхода по 30 раз, каждый день.

8 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, волейбол, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса– 25 минут в день, четыре раза в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 25 минут три раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 20 минут три раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук мальчикам; отжимания – три подхода по 30 раз, каждый день; подтягивания - три подхода по 8 раз, каждый день; упражнения с гантелями; девочкам – отжимания от скамейки, два подхода по 10 раз, каждый день.
- Упражнения для укрепления пресса – девочки: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 15 раз, каждый день; мальчики: поднимание корпуса из положения лежа – три подхода по 30 раз, каждый день.

9 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.

- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, волейбол, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса– 25 минут в день, пять раз в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 25 минут три раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 20 минут три раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук мальчикам; отжимания – четыре подхода по 30 раз, каждый день; подтягивания - четыре подхода по 8 раз, каждый день; упражнения с гантелями; девочкам – отжимания от скамейки, три подхода по 10 раз, каждый день.
- Упражнения для укрепления пресса – девочки: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 20 раз, каждый день; мальчики: поднимание корпуса из положения лежа – три подхода по 30 раз, каждый день.

10 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, волейбол, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса– 25 минут в день, пять раз в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 25 минут три раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 20 минут четыре раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук мальчикам; отжимания – четыре подхода по 40 раз, каждый день; подтягивания - четыре подхода по 10 раз, каждый день; упражнения с гантелями; девочкам – отжимания от скамейки, три подхода по 15 раз, каждый день.
- Упражнения для укрепления пресса – девочки: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 25 раз, каждый день; мальчики: поднимание корпуса из положения лежа – три подхода по 40 раз, каждый день.

11 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, волейбол, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса– 30 минут в день, пять раз в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 30 минут три раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 20 минут четыре раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук мальчикам; отжимания – четыре подхода по 50 раз, каждый день; подтягивания - четыре подхода по 10 раз, каждый день; упражнения с гантелями; девочкам – отжимания от скамейки, три подхода по 20 раз, каждый день.
- Упражнения для укрепления пресса – девочки: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 30 раз, каждый день; мальчики: поднимание корпуса из положения лежа – три подхода по 50 раз, каждый день.

12 год обучения

- Прогулки на свежем воздухе – 1,5 – 2 часа в день.
- Катание на велосипеде – не ограничено.
- Плавание в любых водоемах – не ограничено.
- Подвижные игры на улице (футбол, волейбол, бадминтон и т.д.) – не ограничено.
- Упражнения для растяжки ног и гибкости корпуса– 30 минут в день, пять раз в неделю.
- Силовые упражнения для ног (приседания, прыжки, поднимания на полупальцы) – 30 минут три раза в неделю.
- Работа над техникой вращений – 20 минут четыре раза в неделю.
- Силовые упражнения для рук мальчикам; отжимания – четыре подхода по 50 раз, каждый день; подтягивания - четыре подхода по 10 раз, каждый день; упражнения с гантелями; девочкам – отжимания от скамейки, три подхода по 20 раз, каждый день.

- Упражнения для укрепления пресса – девочки: поднимания корпуса из положения лежа – три подхода по 30 раз, каждый день; мальчики: поднимание корпуса из положения лежа – три подхода по 50 раз, каждый день.