**Общеобразовательная программа «Основы хореографии»**

**Пояснительная записка**

**Хореография** - самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Танец - это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец - это также способ невербального самовыражения танцором, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений. Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих существ и обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие.

**Актуальность.** В настоящее время хореографическое искусство охватывает и традиционное народное, и профессионально-сценическое. Танцевальное искусство присутствует в той или иной степени, форме в культуре каждого этноса, этнической группы. И это явление не может быть случайностью, оно носит объективный характер и всегда актуально. Традиционная народная хореография занимает первостепенное место в социальной жизни общества, как на ранних этапах развития человечества, так и сейчас. Выполняет одну из функций культуры, является одним из своеобразных институтов социализации людей и, в первую очередь, детей, подростков и молодежи, а также выполняет и ряд других функций, присущих культуре в целом. В нашей стране очень любят хореографическое искусство. Из года в год растет число самодеятельных танцевальных коллективов, повышается уровень их мастерства.

Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п.

Данная программа позволяет обучающимся детям ознакомиться со всеми основными направлениями хореографии, а также дает возможность импровизации и творческой самореализации.

Новизна программы состоит в личностно-ориентированном обучении.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

**Научная новизна** исследования хореографии заключается в следующем:

1. Выявлено место предмета “Хореография” в системе воспитания и обучения детей в условиях учреждений дополнительного образовании и общеобразовательных учреждений.

2.Определено минимальное (дающее общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующее оздоровлению ребенка) и оптимальное (позволяющее говорить о начале формирования танцевальной культуры) содержание предмета “Хореография”, которое могут освоить дети, не обладающие специальными хореографическими способностями.

3.Выявлено развивающее влияние хореографии на формирование физических и личностных качеств, эмоциональной сферы учащихся; выявлен оздоравливающий эффект занятий.

**Цель программы:** развитие творческих способностей детей по средствам изучения и знакомства с различными видами хореографического искусства на основе духовно- нравственных ценностей**.**

1. Образовательные:

* формирование у детей музыкально-ритмических навыков;
* формирование навыков правильного и выразительного движения в области народно-сценической хореографии;
* обучение детей навыкам актёрского мастерства;
* организация постановочной и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях, различных школьных материалов);
* расширение знаний (знакомство детей с историей танца).

1. Развивающие:

* обучение детей приёмам самостоятельной и коллективной работы самоконтроля и взаимоконтроля;
* развитие творческого мышления, памяти, воображения (умение выразить чувства, импровизировать и быть социально компетентным);
* развитие мотивации в поиске новых познавательных ориентиров (организация творческой деятельности, самостоятельное добывание знаний).

1. Воспитательные:

* создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
* создание условий для обучения;
* адаптация к современной жизни на основе с помощью общей культуры знаний, навыков;
* формирование таких качеств, как воля и упорство.

**Возрастные особенности обучающихся**

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы - от 8 до 12 лет. В коллектив могут быть приняты все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью.

Состав группы – входит 15 обучающихся.

Сроки реализации программы: 2 год.

**Режим организации занятий**

Занятия организуются в соответствии с учебно-тематическим и календарным планами:

первый год обучения – 144 часа в год.

**1 год обучения**

**Ожидаемые результаты реализации программы первого года обучения**

**Учащиеся должны знать:**

**Термины:** громко — тихо, высоко — низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно).

- Названия простых общеразвивающих упражнений.

- Названия простых танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп).

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения и общеразвивающие движения с предметами и без них под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4;

- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

- выполнять простейшие подражательные движения;

- участвовать в 1 танце.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Всего, час** | **Количество часов учебных занятий** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Основы классического танца | 20 | 2 | 18 |
| 3. | Элементы музыкальной грамоты | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Танцевальные элементы. Основные построения и перестроения. | 40 | 3 | 37 |
| 6. | Ориентация в пространстве | 10 | 1 | 9 |
| 7. | Пластика и гимнастика | 16 | 2 | 14 |
| 8. | Художественно-постановочная работа | 36 | - | 36 |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **12** | **132** |

**Тема № 1. Вводное занятие. (2 часа)**

Теория – знакомство с программой обучения. Инструктажи по технике безопасности. Пожарная безопасность.

Практика – знакомство с программой обучения.

**Тема №2. Основы классического танца. (20 часов)**

Теория – знакомство с основами классического танца. Правильное понимание и произношение основных классических танцевальных терминов.

Практика:

- **Постановка корпуса.**

Плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены и оттянуты вниз, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног напряжены, шея, плечи и руки свободны от напряжения. Голову следует держать прямо.

**- Постановка головы.**

**- Работа над лицом.**

Открытость взгляда и приветливая улыбка. Для этого можно использовать упражнения для мышц лица. Например: вытягиваем губы трубочкой, оттягиваем краешки губ в стороны, играем в «сердилки», зажигаемся как «лампочки» улыбкой.

**- Постановка ног.**

1 позиция - ступни ног соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

2 позиция - сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

3 позиция - в том же выворотном положении ног ступни плотно прилегая закрывают друг друга наполовину.

5 позиция - ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

4 позиция - стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

**- Постановка рук.**

«Шарик» (позиция рук классического танца) исходное положение - округлые руки, опущены впереди корпуса (позиция подготовительная), поднимаем округлые руки до уровня талии (1 позиция) , затем держим округлые руки над головой (3 позиция - руки не заводить назад , а держать их чуть впереди), а потом разводим руки в стороны и удерживаем на уровне плеч (2 -позиция).

«Окошечко» положение рук в народном танце. Исходное положение - руки согнуты в локтях (они направлены в стороны чуть вперед, кисти на поясе, ладонь прижимается к корпусу, держим себя линией большого и указательного пальцев).

«Раз» - округлить руки перед собой (1 позиция)- «окошечко закрыто».

«Два - и» - положение рук сохраняем.

«Три - и» - руки от локтя раскрываем в стороны (2 позиция) - «Окошечко открылось»

«Четыре - и» - положение корпуса, рук, головы сохраняется.

- **Поклон.**

Мальчики. Руки опущены, спина прямая. На счет «раз» шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев. На счет «два» подтянуть левую ногу к правой, на «три» наклонить голову, на «четыре» голову поднять. Сделать такой же поклон влево.

Девочки. Руки - положение на поясе, спина прямая. На счет «раз» шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев. На «два» подтянуть левую ногу к правой в первую полувыворотную позицию. На «три» маленькое приседание, колени вывернуты в сторону, одновременно с поклоном головы. На «четыре» вытянуть колени, голову поднять. Сделать такой же поклон влево.

Demiplie (деми плие) - маленькое приседание исполняют не поднимая пятки от пола 1, 2, 3, 4, 5 позициях.

Battementtendu (батман тандю) — скользящим движением отводим вытянутую ногу в сторону, вперед, назад из разных позиций не отрывая от пола.

Releve (релевэ) - приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы

Retine (ретирэ) - балансировка на одной ноге с сохранением равновесия.

Saute (сотэ) - прыжок на месте по позициям, а также с поворотом на 45, 90 градусов.

**Тема №3. Элементы музыкальной грамоты. (20 часов)**

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в различных темпах. Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа.

- Упражнения для развития чувства ритма.

- Упражнения под чтение стихов.

- Упражнения с мячом.

**Тема №4. Разминка, партерный экзерсис и движения на координацию. (10 часов)**

Теория – знание о физической культуре.

Практика – выполнение упражнений на растяжку и координацию. Дозировка упражнений. Правильность исполнения. Освоение общеразвивающих упражнений.

- Разминка — комплекс упражнений не требующий большого напряжения, он служит для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время разминки нужно дышать, используя и нижнюю и верхнюю части легких. По окончании занятий очень важно правильно расслабить мышцы, постепенно возвращаясь к нормальному ритму дыхания. Партерный экзерсис - упражнения на полу.

**-** Общеразвивающие движения на развитие координации.

Ходьба **-**(бодрый шаг, спокойный, высокий, тихая, осторожная, настороженная ходьба).

Бег **- (**легкий, неторопливый танцевальный, стремительный, широкий, высокий).

Прыжки - (подпрыгивание на двух ногах, поскоки с ноги на ногу, легкие и сильные подскоки, галоп вперед «лошадками»).

Тема№5. Танцевальные элементы. Основные построения и перестроения. (40 часов)

Теория - знакомство с элементами танца и основными движениями.

Практика – подготовка сценических движений.

Притопы - удар ноги об пол почти беззвучно, колено оперной ног слегка сгибается. Переменные притопы - выполняются то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной.

Боковой галоп - движение идет правым плечом вперед, корпус не поворачивается, правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево - наоборот.

Шаг польки - на «раз» и «два» три шага бегом на носках правой, левой, правой ногой; на «и» подскок на правой ноге, левая слегка выносится вперед с согнутым коленом, затем три шажка левой, правой, левой и подскок на левой ноге.

Присядка - движение танца мальчиков, основой которой является приседание. Приставной шаг - шаг приставить в сторону или вперед.

Переменный шаг - тоже самое, что и приставной, только попеременно то с правой, то с левой ноги.

Повороты - кружимся вокруг себя на полупальцах, голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.

Хлопки - тройные, с паузой, по 1/8 такта, удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.

Колонна - ряд детей, стоящих в затылок один к другому на расстоянии поднятых вперед рук. Дети должны учиться соблюдать эти расстояния на глаз во время движения колонны.

Колонна парами — дети встав в пары строятся в затылок друг к другу.

Шеренга - ряд детей стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

Цепочка- колонна детей, взявшихся за руки; образуется она либо из колонны, либо из шеренги. В последнем случае дети, взявшись за руки поворачиваются за ведущим.

Круг **-**стоя в кругу дети повернуты лицом к центру. Стоя по кругу - боком к

центру, лицом по линии круга .

Два концентрических круга - строится обычно из пар, стоящих по кругу: дети поворачиваются лицом друг к другу и делают один два шага друг от друга ( одни к центру, другие от центра); в танце мальчики встают во внутреннем, девочки во внешнем круге.

Змейки- дети строятся в колонну, взявшись за руки, потом усложнение, не держась за руки. Ведущий идет поперек зала, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противоходом снова поперек зала к противоположной стене и т.д.

**Тема № 6. Ориентация в пространстве. (10 часов)**

Теория – знание о геометрических фигурах.

Практика Круг, линия, врассыпную, диагональ, квадрат - эти рисунки и положения в зале можно использовать для проучивания упражнений, танцевальных элементов, а также для объединения их в небольшие комбинации или танцевальные фрагменты и т.д.

**Тема № 7. Пластика и гимнастика. (16 часов)**

Теория – знание о физической культуре.

Практика – выполнение упражнений на растяжку и пластичность. Дозировка упражнений на развитие мышц и суставов. Правильность исполнения элементов акробатики (мостик, «корзинка», шпагаты, «колесо», перевороты). Освоение общеразвивающих упражнений.

**Тема № 8. Художественно-постановочная работа (36 часов)**

Теория- знакомство с постановкой танца и основными движениями.

Практика – подготовка концертного номера. Сценические движения, исполняемые на середине зала. Постановка танца. Техническое совершенствование танца.

В завершении учебного года, проходит годовая аттестация в форме отчетного концерта Центра творчества.

**2 год обучения**

**216 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.**

**Ожидаемые результаты реализации программы второго года обучения**

**Учащиеся должны знать:**

**Термины:** классического, народного и казахского танца

- Названия общеразвивающих упражнений.

- Названия танцевальных шагов, положение рук в народных танцах.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения в классическом, народном и казахском танце них под музыку;

- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;

- выполнять усложнённые подражательные движения;

- участвовать в 2 танце.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Повторение и закрепление пройденного материала за 1 год обучения | 8 | 1 | 7 |
| 3. | Классический экзерсис (на середине зала) | 21 | 1 | 20 |
| 4. | Классический экзерсис (у станка) | 21 | 1 | 20 |
| 5. | Народный экзерсис (на середине зала) | 21 | 1 | 20 |
| 6. | Народный экзерсис (у станка) | 21 | 1 | 20 |
| 7. | Танцевальные элементы | 50 | 3 | 47 |
| 8. | Художественно-постановочная работа | 34 | 1 | 33 |
| 9. | Партерная гимнастика и акробатика | 21 | 1 | 19 |
| 10. | Основы актёрского мастерства | 11 | 1 | 10 |
| 11. | Концертно-исполнительская деятельность. | 7 | - | 7 |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **9** | **207** |

**Тема № 1. Вводное занятие. (1 час)**

*Теория* – знакомство с программой обучения. Инструктажи по технике безопасности. Пожарная безопасность.

*Практика* – знакомство с программой обучения.

**Тема №2. Повторение и закрепление пройденного материала за 1 год обучения. (8 часов)**

*-* Основы классического танца;

- Элементы музыкальной грамоты;

- Разминка, партерный экзерсис, развитие координации;

- Общеразвивающие движения;

- Построения и перестроения.

**Тема№3. Классический экзерсис (на середине зала). (21 часов)**

*Теория* – все выученные упражнения на середине зала за первый год обучения переносятся на второй год обучения и добавляются новые:

*Практика:* *Battement jete —* (батман жетэ) — из первой позиции скользящим движением нога отводится в сторону. Свод стопы сильно выгнут и носок отрывается от пола на 45 градусов. Затем носок касается пола и нога скользящим движением придвигается к пятке опорной ноги (выполняется вперед, в сторону, назад).

*Saute - (сатэ) —* прыжок усложняется с поворотом на 180 градусов.

*Battement frappe (батман фраппе) —* правая нога на второй позиции, с вытянутыми пальцами. Правая нога бьет левую вперед (положение ноги - обхватное), а затем резко возвращается во вторую позицию, проскальзывая вытянутым носком по полу (выполняется вперед, в сторону, назад).

*Battement fondu (батман фондю) —* мягкое плавное движение.

*Rond de jambe parterre (ронд де жамб пар тер) —* вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.

*Port de bra (порт де бра) —* упражнения для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы.

*Adagio* - развивает устойчивость, апломб, координацию, плав­ность и красоту движений.

*Поза croisee* вперед: корпус повернут на 45° влево (в точку 8), правая нога вытянута вперед, голова повернута вправо; корпус повернут на 45° вправо (в точку 2), левая нога вытянута вперед, голова повернута влево

*Поза crois* ее назад: корпус по­вернут на 45° влево (точку 8), левая нога вытянута назад, голова повер­нута вправо; корпус повернут на 45° вправо (в точку 2), правая нога вытя­нута назад, голова повернута влево.

*Поза effacee* вперед: корпус по­вернут на 45° влево (вточку8) нелег­ка отклонен назад, левая нога вытя­нута вперед, голова повернута вправо; корпус повернут на 45° вправо (в точ­ку 2) и слегка отклонен назад, правая нога вытянута вперед, голова повер­нута влево.

*Поза effacee* назад: корпус повер­нут на 45° влево (в точку 8) и слегка наклонен вперед, правая нога вытянута назад, голова повернута вправо; корпус повернут на 45° вправо (в точку 2) и слегка накло­нен вперед, левая нога вытянута назад, голова повернута влево

**Тема№4. Классический экзерсис (у станка). (21 часов)**

*Теория* – Последовательность экзерсиса у станка неслучайна и склады­валась на протяжении многих лет.

*Практика:* Первое упражнение — plie (плие, или приседание, от франц. plier — сгибать) во всех позициях. Неглубокое (demi-plie, деми- плие, от франц. demi — половина) и глубокое (grand-plie, гран- плие, от франц. grand — большой) plie исполняются в медленном темпе, мышцы и связки ног растягиваются и разогреваются. Кор­пус и голова остаются неподвижными. Plie часто комбинируется с releve (релеве, от франц. relever — подниматься) — подниманием на полупальцы.

Второе упражнение — battements tendus (батман тандю, франц. batt.ement — биение, удар, tendu — натянутый) и battements tendus jetes (батман тандю жете, франц. jete — брошенный). Эти движения представляют собой ведение натянутой стопы по полу и броски вытянутой ноги на 45°; они вырабатывают силу и выворот­ность ног.

Третье упражнение — rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер, франц. rond — круг, jambe — нога, par terre — по полу), кру­говое движение ноги по полу, развивающее выворотность и под­вижность тазобедренного сустава. На более высокой ступени обу­чения это движение сочетается с grand rond de jambe jete (гран рон де жамб жете) — большим (на 90°) круговым броском ноги. В заключение третьего упражнения выполняется port de bras.

Четвертое упражнение — battements fondus (батман фондю, франц. fondu — тающий), движение эластичного характера, пред­ставляющее собой опускание на plie опорной ноги и затем подни­мание на ее полупальцы, работающая нога одновременно вытяги­вается в заданном направлении на 45° или 90°. Battements fondus комбинируются с battements frappes (батман фраппе, от франц. frapper — ударять), быстрыми и короткими ударами работающей ноги (сгибающейся в колене о щиколотку опорной. Сочетание плавных, мягких движений сдвижениями резкими и отрывисты­ми тренирует мышцы и сухожилия особым образом, приучая их к быстрой смене характера движения.

Пятое упражнение — rond de jambe en I’air (рон де жамб ан лер, франц. en l’air — в воздухе), круговое движение ноги (сгибаю­щейся в колене) в воздухе на высоте 45° либо 90°; упражнение тренирует коленные связки, увеличивает их подвижность, а также вырабатывает силу бедра.

Шестое упражнение — реtits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-де-пье, франц. petit — маленький, sur — на, cou-de-pied — щиколотка, букв, «шейка ноги»), быстрые мелкие дви­жения нижней части работающей ноги возле щиколотки опорной ноги (переносы вперед и назад). Бедро при этом остается неподвиж­ным. Движение развивает быстроту и свободу движения голени

**Тема №5. Народный экзерсис (на середине зала) (21 часов)**

*Теория* - знакомство с постановкой танца и основными движениями народного танца. Простейшие тренировочные движения на середине зала. Изучаются отдельные движения и даются небольшие танцевальные комбинации на материале русского, украинского и др. танцев.

Практика: Дробные ходы: Переменный дробный ход. Дробный боковой ход.  Мелкий дробный ход с каблука. Дробный ход с ударом каблука и подушечкой стопы. Ход с подскоком и ударами каблуком и всей ступней об пол. Дробь в сочетании с подскоком на опорной ноге. Дробь «трилистник». Дробь «трилистник» с последующими двумя притопами одной и другой ногой. Концовки.

**Тема №6. Народный экзерсис (у станка) (21 часов)**

*Теория* - знакомство с постановкой танца и основными движениями народного танца. В пользовании терминологии у станка применяются как французские названия, так и русские. Все упражнения имеют свое целевое назначение, т.е. способствуют развитию силы, амплитуды», быстроты, эластичности тех движений, выполнение которых связано с функцией определенного сустава. Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Ноги должны нести разнообразные нагрузки. Упражнения выполняются с ПР. и ЛЕВ. Н. Название упражнений происходит как от французских терминов из классического танца, так и русские названия

Практика: Plie – приседания (полуприседание и приседание),

Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы,

Battement tendu jete - маленькие броски,

Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху,

Каблучные упражнения.

Battement fondu - низкие и высокие развороты ноги.

Passé (retire) - подготовка к веревочке.

Flick - flak – упражнения с ненапряженной стопой

Дробные выстукивания

Pas tortille – зигзаги (змейка)

Adagio - раскрывание ноги на 90 градусов и выше

Grand battement jete - большие броски.

**Тема №7. Танцевальные элементы. (50 часов)**

*Теория* - знакомство с постановкой танца и основными движениями.

Практика – повторяются и закрепляются все выученные элементы за первый год обучения и изучаются новые.

- *Позиции рук в народном танце -* проучивание позиций рук классических, прямых и впарах.

- *Позиции ног в народном танце –* проучивание позиций ног классических, прямых и заворотных.

*- Русский каблучный шаг:* исходное положение — основная стойка; на счет «раз» шаг правой вперед с пятки перекатом на всю ступню, руки - направо; на счет «два» - шаг левой вперед с пятки перекатом на всю ступню и т.д.

*- Шаг с припаданием:* И.П. - стоя на правой, левую сторону к низу, руки на поясе;

1 - шаг левой в сторону с носка перекатом на всю стопу в полуприсед;

2 - встать на правый носок скрестить за левой, левую в сторону к низу;

1. - 4 - то же , что на счет 1-2.

*- Ковырялочка:* И.П. - руки на поясе;

1 - небольшой подскок на левой ноге, правую согнуть в сторону на носок, колено внутрь, голову направо.

2 - небольшой подскок на левой ноге, правую в сторону на пятку;

1. - 4 - то же с левой ноги.

*- Гармошка:* 1 - соедини носки обеих ног, а пятки разведи в стороны. И — соедини пятки, носки разведи в стороны; Движения можно делать вправо и влево.

*- Веревочка:* 1 и - подскочи на левой ноге, а правую подними перед левой и переведи назад за левую ногу; 2 и - подскочи на правой ноге, левую подними перед правой и переведи назад за правую ногу. Движение можно делать на месте или с продвижением назад.

- *Топотушки –* изучение дробей

*- Подготовка* к двойной дроби и двойная дробь

**Казахский народный танец**

*Теория* - знакомство с постановкой танца и основными движениями

*- Позиции рук в казахском танце -* В казахском танце применяют семь позиций рук, также смешанные позиции(II c III, I c III).IV поз. рук в казахском танце делится на мужскую и женскую. IV мужская- руки расположены на поясе «белбеу» - кисти сжаты в «кулачки, большие пальцы заложены за пояс» , женская - кисти рук примыкают к талии тыльными сторонами запястий. I , II положения рук аналогичны I,II положениям народно-сценического танца.

*- Позиции ног в казахском танце -* за основу приняты: 5 свободных, 5 открытых, 5 прямых позиций. «Молдас».1-основной молдас, 2- сценический молдас, 3- молдас на одной ноге.

Положение ног основной казахской качалки - стопы в перекрещенном положении обращены внешними сторонами внутрь.

положение выворотной сценической качалки - стопы перекрещены между собой в открытом положении.

на одной ноге - стопа ноги выворотно согнутой в колене расположена на колене опорной ноги, находящейся на среднем приседании

*- Экзерсис у станка -* Полуприседания, приседания «Аққу арай»; Скольжение носком по полу «Қара жорға»; Маленькие броски «Нәзік би»; Круг ногой по полу «Ақселеу»; Выстукивания «Кийіз басу»; Большие броски «Көкпар»

*- Основные ходы -* Простой основной ход, простой ход с пятки, переменный, с носка по прямой и свободной позициям

*- Повороты -* «Айгөлек», «Айгөлек», Айналма «молдас».

*- Основная и сценическая качалка -* раскачивающиеся движения. Движение используется как в женском, так и в мужском танцах.

**Тема №8. Художественно-постановочная работа (34 часа)**

*Теория*- знакомство с постановкой танца и основными движениями.

*Практика* – подготовка концертного номера. Сценические движения, исполняемые на середине зала. Постановка танца. Техническое совершенствование танца.

**Тема № 9. Партерная гимнастика и акробатика. (21 часов)**

*Теория* – Правила техники безопасности на уроке при исполнение гимнастических упражнений.

*Практика* – игровая гимнастика. Упражнения на развитие гибкости и пластичности. Освоение акробатических и полуакробатических движений.

Современное танцевальное шоу- в этом направлении работает коллектив, насыщенно акробатическими элементами ,поэтому актуальны занятия акробатикой. Этот раздел тоже представлен специально подобранными упражнениями, которые усложняются и совершенствуются год от года.

**Тема № 10. Основы актёрского мастерства (8 часов)**

*Теория*. Занятия по этой теме предусматривают навыки актёрского мастерства.

*Практика.* Создание образов с помощью жестов, мимики. Перевоплощаться в различных личностей и существ. Уметь показывать эмоции во время занятий и в исполнении танцев.

**Тема № 11. Концертно-исполнительская деятельность. (7 часов)**

*Практика* – подготовка танцевальной группы к выступлениям разного масштаба.

Постановка 2-х танцевальных композиций. После изучения разделов учебного плана, следует контрольный урок. В завершении учебного года, проходит годовая аттестация в форме отчетного концерта Центра творчества.

**Формы аттестации** — Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

**Текущий** - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребёнка в процессе занятий, а так же проводится контрольный урок в виде практического задания;

**Промежуточный** – праздники, конкурсы и в мероприятиях;

**Годовой** – результат деятельности объединения за 1, в виде концертных номеров на отчетном концерте;

**Итоговый** – конечным результатом программы является отчетный концерт

**Оценочные материалы -**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам, концерты, метод наблюдения.

Контрольные уроки включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, связок, движений, отдельных танцев, путем повторения каждым обучающимся,

- импровизационные задания по созданию небольшого танца, индивидуально и по группам.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

**Методические материалы**

Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Знакомство с танцем начинается с музыки. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее.

Педагог выбирает так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся.

Освоение быстрых танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовки в медленном темпе или полтемпа под ту же музыку. Рекомендуется и после освоения фигуры или потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. Разбирая ошибки учащихся, нужно помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом.

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 колено;
* как работают бедра;
* что делает корпус;
* как танцуют руки;
* куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу.

Параллельное изучение сразу 2 – 3 танцев позволяет разнообразить занятие, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к большему «растанцовыванию» занимающегося, позволяет раньше вводить на уроке элементы соревнований и конкурсов.

Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или оное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». 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. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного мастерства.

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

Главная задача педагога – не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Задача репетиции – привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, концертов, конкурсов.

**Методы, используемые на занятиях**

Методы организации деятельности: репродуктивный, объяснительно­-иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: положительный пример, соревновательный.

Методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение, участие в праздниках, конкурсах.

**Формы работы с родителями:** родительские собрания, консультации, привлечение в подготовке к выступлениям.

# Литература

1. О.Н. Калинина «Прекрасный мир танца». Изд. «Апостроф»; Харьков, 2012г.
2. Л.Л. Раздрокина «Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги». Изд. «Феникс»; Ростов-на-Дону, 2007г.
3. А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Изд. «Лань»; г.Санкт-Петербург, 2000г.
4. Л.Н.Барабаш «Хореография для самых маленьких». Изд. «Белый ветер»; 2002г.
5. В.П.Коркин «Акробатика». Изд. «Физкультура и спорт»; г.Москва, 1983г.
6. О.Дан «Пилатес – гимнастика звезд». Изд. «Питер» г.Санкт-Петербург, 2007г.
7. Диски: Н.Довбыш. Журнал «Хореограф», выпуски 1,2,3,4. Москва, 2015г.

**Интернет ресурсы:**

[**https://infourok.ru/horeografiya-kak-vid-iskusstva-5252249.html**](https://infourok.ru/horeografiya-kak-vid-iskusstva-5252249.html)

[**https://horeografiya.com/**](https://horeografiya.com/)

**https://www.horeograf.com/**