**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮДиректор ЧОУ гимназии во имя Святителя Николая Чудотворца\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Д.Д. ГлухарёвПриказ № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

 **ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «КАПЕЛЬ»**

Сургут 2017 год

Организация-разработчик рабочей программы хореографического объединения «Капель» ЧОУ «Гимназия во имя Святителя Николая Чудотворца»

Разработчик:

Беляева О. В. – педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании

методического объединения гимназии

Протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г.

 Методист гимназии /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Структура**

**дополнительной образовательной модифицированной**

**общеразвивающей программы включает:**

**1.1. Пояснительная записка**

* Характеристика хореографического объединения, его место и роль в образовательном процессе;
* Срок реализации программы;
* Краткое сведение о коллективе (статус, вид, состав групп);
* Особенности набора в коллектив;
* Форма проведения занятий;
* Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы хореографического объединения;
* Краткая характеристика участников образовательного процесса
* Вводная характеристика предмета
* Отличительные особенности программы

**1.2. Целеполагание программы**

* Решение реально существующей проблемы;
* Пути достижения цели;
* Педагогическая целесообразность;

**1. 3. Содержание программы**

* Сведения о степени вовлеченности в программу
* Учебный план;
* Содержание тематического плана

**1.4. Основные направления содержания деятельности**

* Обоснование структуры программы;
* Методы обучения;
* Формы и методы контроля

**1.5. Условия реализации программы**

* Методическое обеспечение воспитательного процесса;
* Методическое пособие, наглядный материал;
* Материально—техническая база

**1.6. Планируемые результаты**

* Требования к уровню подготовки обучающихся;
* Сведения о затратах учебного времени;
* Годовые требования по классам;

**1.7. Содержание воспитательного процесса**

* Массовая работа с обучающими, родителями,
* Взаимодействие с другими коллективами

**1. 8 Литература**

* Список рекомендуемой методической литературы для педагога;
* Список рекомендуемой методической литературы для обучающихся.
	1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Данная программа **актуальна** в связи с тем, что модернизация Российского образования предусматривает широкое распространение в общеобразовательной школе занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. В нашем городе проходят ежегодные, уже традиционные фестивали «Пасха Красная», и «Рождество Христово в Сургуте», где дети принимают активное участие и с большим воодушевлением пытаются передать красоту танца и его стиль. Одной из задач программы является подготовка детей к этим фестивалям.

**I. Краткое сведение о коллективе:**

*Статус группы:* В связи с тем, что мальчики посещают объединение не в достаточном кол-ве – группы смешанные.

Коллектив состоит из 4 групп:

Первая младшая – 1-е классы (начальный этап обучения);

Вторая младшая – 2 - 4 классы (расширенный этап обучения);

Средняя – 5 – 7 классы (расширенный этап обучения);

Старшая – 8 – 11 классы (углубленный этап обучения);

* *Вид группы:* комплексный
* *Состав группы:* постоянный
* *Особенности набора в коллектив:* естественный*,* свободный отбор
* *Форма занятий:* групповая
* *Год обучения:* 2017 - 2022
* *Время существования объединения:* Коллектив создан в 2007 году.
* Общее количество занимающихся в объединении: *более 60 человек.*
* *Условие работы педагога:* в штате

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

**Данная программа по своей структуре делится на четыре уровня:**

***1-я ступень*** обучения «Учимся танцевать».

* Группа формируется из детей-первоклассников
* Возрастная категория 6 – 7 лет.
* Наполняемость группы – 10 – 20 человек.
* Режим занятий – *два раза в неделю по 2 часа (1 час – 30 минут)*
* Количество учебных часов: *4 – в неделю, 144 – за год.*

***2-я ступень*** обучения – «Мы уже танцуем».

* Группа формируется из детей 2 – 4 классов.
* Возрастная категория: *7 – 10 лет.*
* Наполняемость группы: *12 – 15 человек.*
* Режим занятий: *три раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут).*
* Количество учебных часов: *6 – в неделю, 216 – за год.*

***3-я ступень*** обучения – «Мы любим танцевать».

* Группа формируется из детей 5 – 7 классов.
* Возрастная категория 10 – 13 лет.
* Наполняемость группы – 10 – 15 человек.
* Режим занятий: *три раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут).*
* Количество учебных часов: *6 – в неделю, 216 – за год.*

***4-я ступень*** обучения – «Танец – моя жизнь».

* Группа формируется из детей 8 – 11 классов.
* Возрастная категория: *13 – 17 лет*.
* Наполняемость группы: *10 – 15 человек.*
* Режим занятий – *три раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут).*
* Количество учебных часов: *6 – в неделю, 216 – за год.*

**II. Краткая характеристика участников образовательного процесса:**

Программа реализуется силами одного педагога.

**III. Вводная характеристика предмета:**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

**Отличительные особенности программы:**

Данная программа направлена не столько на разучивание хореографических композиций, сколько на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по вырабатыванию пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

Новизна программы заключается в использовании православной традиции в создании ярких композиций, продумывании духовной составляющей при постановке. Кроме конкурсных, благотворительных и др. показов-выступлений тематика обучения разработана с учетом введения в неё сюжетных танцев, включенных в программу театрального объединения «Капель», подготовка воспитанников к важному выступлению – участию в ежегодных традиционных фестивалях «Пасха Красная» и «Рождество Христово в Сургуте».

**1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

ЦЕЛЬ: Способствовать художественно-эстетическому развитию детей посредством воспитания единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство, на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков.

ЗАДАЧИ

***Обучающие:***

* Выучить позиции рук, ног, координировать движения ног и головы в умеренном темпе;
* научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые и динамические особенности;
* дать понятие, посредством игровой паузы: жесты, пантомиму, этюды (животных, характер людей);
* научить основным формам и выразительным средствам пластики;
* научить понимать образный язык музыки;
* дать понятия танцевальной лексики;
* научить полноценно воспринимать произведения хореографического искусства.

***Развивающие:***

* Развить чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
* развить художественные образы у детей посредством танца;
* содействовать правильному физическому развитию организма: выработки правильной и красивой осанки, укрепления всех групп мышц;
* распознать и развить танцевальные способности детей (музыкально-двигательные и художественно-творческие);
* развить музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность;
* развить эмоциональность, память, мышление, воображение и творческую активность в ансамбле;
* развить чувства партнерства в ансамбле, двигательно-танцевальной способности, артистизма;
* развить технические качества исполнения разученного материала до автоматизма;
* развить способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами танца;

***Воспитательные:***

* Воспитать духовно-нравственные и эстетические качества личности, интерес к хореографическому искусству посредством приобщения к шедеврам балетного творчества;
* воспитать художественный вкус, трудолюбие;
* воспитать бережное отношение к костюмам, аккуратность;
* воспитать дисциплинированность, чувство долга, коллективизма, организованности, уважительность друг к другу;
* воспитать интерес к занятиям танцем ;
* воспитать интерес к национальной танцевальной культуре, а также толерантного отношения к танцевальной культуре других народов

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Обучающий материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №темы | Наименование темы | Кол-во часов |
| 1 ступеньобучения | 2 ступеньобучения | 3 ступеньобучения | 4 ступеньобучения |
|  | Вводное занятие (введение в предмет). | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Основы танцевальной пластики и партерной гимнастики. | 6 | 42 | 48 | - |
|  | Хореографическая азбука | 12 | - | - | - |
|  | Основные движения танца. | 39 | - | - | - |
|  | Танцевальные образы | 11 | - | - | - |
|  | Ориентация в пространстве | 18 | 18 | - | - |
|  | Активизация и развитие творческих способностей детей. | 18 | - | - | - |
|  | Танцевальные композиции | 36 | 48 | 48 | - |
|  | Элементы классического танца | - | 36 | 30 | 90 |
|  | Партерный экзерсис (гимнастика) | - | - | - | - |
|  | Основы хореографии:Элементы и движения народного танца |  | - | 24 | - |
|  | Освоение сценического пространства |  | - | 18 | - |
|  | Упражнения на координацию движений | - | - | - | 24 |
|  | Историко-бытовые и бальные танцы | - | 24 | - | 48 |
|  | Музыкально - пространственные композиции. |  | 9 | - | - |
|  | Совершенствование основных движений и элементов танца. |  | 17 | - | 36 |
|  | Упражнения игрового стрейчинга. |  | 18 | - | - |
|  | Творческая деятельность | - | - | 8 | - |
|  | Основы дыханию в хореографии | - | - | 12 | - |
|  | Основы актёрского мастерства | - | - | 24 | 13 |
|  | Открытый урок | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Контрольный урок  | 1 | 1 | 1 | 2 |
|  | **Итого:** | **144** | **216** | **216** | **216** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 года (ступени) обучения.**

**Начальный этап обучения.** На этом этапе ребенок получает первоначальные знания о хореографии, первоначальные знания и умения исполнять движения, у него формируется творческий опыт работы с музыкой, закладывается фундамент для самостоятельной творческой деятельности. Главным результатом обучения являются:

1. укрепление в каждом ребенке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир;

2. развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

***«Учимся танцевать»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы.** | **ЧАСЫ**  |
| **Теор** | **Прак** | **Всего** |
| Тема 1. |  Введение в предмет. Беседа, просмотр видеоматериала | 2 | 0 | 2 |
| Тема 2.  |  Основы танцевальной пластики и партерной гимнастики. | 2 | 4 | 6 |
| Тема 3. | Хореографическая азбука | 3 | 9 | 12 |
| Тема 4. | Основные движения танца. | 13 | 26 | 39 |
| Тема 5. | Танцевальные образы | 3 | 8 | 11 |
| Тема 6. | Танцевальные композиции (детские танцы) | 12 | 24 | 36 |
| Тема 7. | Ориентировка в пространстве | 6 | 12 | 18 |
| Тема 8. | Активизация и развитие творческих способностей детей. | 6 | 12 | 18 |
| Тема 9. | Открытый урок | 0 | 1 | 1 |
| Тема 10. | Контрольный урок: фестиваль «Пасха Красная». | 0 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО:**  | **47** | **97** | **144** |

**Содержание тем программы**

**1 ступени «Учимся танцевать» - первый год обучения (первоклассники).**

*Цель 1 ступени обучения* – адаптация детей к новым условиям, группе, развитие физических возможностей организма средством танца.

*Данная цель требует решения ряда задач:*

1 Получение первичных знаний о танце, ознакомление с основами музыкального сопровождения.

2. Укрепление всех групп мышц.

3. Выработка координации слуховых и двигательных навыков.

4. Развитие внимания, собранности. Выработка навыков работ в коллективе.

**ТЕМА 1.** **Введение в предмет. Беседа, просмотр видеоматериала**

 Беседа о важности занятий танцем для развития эстетического и физического развития детей. Танец. Как мы учимся танцевать? Музыка и танец.

**ТЕМА 2.** **Основы танцевальной пластики и партерной гимнастики.**

Пластика – тренировка человеческого тела. Изучение подготовительных упражнений – стоя, сидя, лежа. Положения рук, положения ног, головы.

Изучения упражнений сидя:

Упражнения для стоп (разные варианты): «бабочка», наклоны корпуса к ногам в «бабочке»

Упражнения силовые для мышц брюшного пояса.

«Звездочка»- руки, ноги раскрыты в стороны и другие.

Упражнения из положения - лежа на спине:

Поочередное поднимание ног вверх.

Поднимание обеих ног вверх.

Разножка.

Упражнения на развитие тазобедренного сустава.

Упражнения для мышц живота (уголок и другие)

Упражнения из положения - лежа на животе:

Для силы мышц и гибкости в спине (лодочка, лягушка, коробочка и др.)

Упражнения на растяжку (прямые и поперечные шпагаты и полушпагат)

Упражнения стоя:

Положения головы, наклоны, вращения, поднимание и опускание плеч, вращательные движения плечами и кистями рук, наклоны и другие движения.

**ТЕМА 3.** **Хореографическая азбука:**

* Позиции ног (I, II, VI);
* Поклон;

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

 Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

**ТЕМА 4. Основные движения танца.**

Притопы - одинарный, тройное переступание. Ковырялочка с притопом. Поднимание ног с согнутым коленом поочередно, положение ноги на носок и на пятку, подскоки на двух ногах и одной - поочередно. Хлопки в ладоши на разные музыкальные сопровождения: 2.4; 4,4; 3,4;

Ходы: различные виды ходов со сменой темпа, ритма, характера (с носка, с пятки, с высоким коленом, на полу пальцах) ходы с перестроениями из круга в колонну, в линию, ход змейкой, положения в паре. Бег на полу пальцах. Прыжки. Подскоки. Хлопки в ладоши.

**ТЕМА 5. Танцевальные образы.**

Исполнение выученных движений в различных характерах лягушки. Зайчики. Бабочки. Снежинки. Птички. Лисички и др.

**ТЕМА 6. Танцевальные композиции (детские танцы):**

1. «Веселая зарядка»
2. «На рыбалку»
3. «Лошадки»
4. «Полька»
* Краткое содержание танцевальных упражнений.
* Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
* Работа над техникой исполнения и стилем.

**ТЕМА 7. Ориентировка в пространстве.**

Построение различных рисунков: большой круг, маленький круг, два круга, линия, «звездочка», «змейка», «улитка» и др.

**ТЕМА 8. Активизация и развитие творческих способностей детей.**

Выполнение музыкальных заданий, комбинаций, образно-ритмических, танцевально-игровых, сюжетно-ролевых этюдов: «ладошки», «грибы», «мишка косолапый» и др. проговаривание стихов, пение песен «в траве сидел кузнечик» и др. Разыгрывание содержание песен и стихов.

**ТЕМА 9. Открытый урок** (первое полугодие)

Показ проученного материала для родителей. Элементы танцевальных движений, музыкальные игры и песни, рассказы стихов руками, построения и перестроения в пространстве и др.

**Тема 10. Контрольный урок** (второе полугодие)

Открытый показ проученного материала за год перед родителями, администрацией, гостями.

**1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***По окончании первого года обучения воспитанники должны***

 **ЗНАТЬ:**

* структуру и ритмическую раскладку движений;
* понятия "музыка", "танец", "музыкально-ритмическое движение", "пластика танца", "образ танца";
* правила выполнения движений;
* позиции рук и ног (I, II, VI)
* свое обычное место в зале;
* как себя вести на уроке, выступлени­ях и открытых занятиях;
* о пользе занятий хореографией;
* технику безопасности на занятии.

**УМЕТЬ:**

* исполнять все программные движения (из разминки и партерной гимнастики) при по­казе педагогом;
* владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
* эмоционально отзываться на музыку;
* охарактеризовать чувство музыкального ритма;
* координировать движения ног и головы в умеренном темпе;
* уметь передавать различные образы через пластику движений;
* владеть начальными навыками импровизации;
* уметь ориентироваться в пространстве;
* исполнять небольшие танцевальные комбинации;
* исполнять основные виды движений, делать поклон;
* замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 ступени обучения (группа из 2 – 4 классов).**

**Расширенный этап обучения.** На этом этапе происходит развитие потребности в творческой деятельности, закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе, через сочинение и выполнение танцевальных комбинаций, продолжается совершенствование умений и навыков в исполнении движений.

***«Мы уже танцуем»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы.** | **ЧАСЫ**  |
| **Теор** | **Прак** | **Всего** |
| Тема 1. |  Беседа о танце. | 2 | 0 | 2 |
| Тема 2.  |  Ориентация в пространстве. | 6 | 12 | 18 |
| Тема 3. | Партерная гимнастика. | 14 | 28 | 42 |
| Тема 4. | Элементы классического экзерсиса | 12 | 24 | 36 |
| Тема 5. | Совершенствование основных движений и элементов танца. | 5 | 12 | 17 |
| Тема 6. | Музыкально- пространственные композиции. | 3 | 6 | 9 |
| Тема 7. | Танцевальные композиции | 16 | 32 | 48 |
| Тема 8. | Упражнения игрового стрейчинга. | 6 | 12 | 18 |
| Тема 7. | Историко-бытовые и бальные танцы «Падеграс» (схема танца)  | 8 | 16 | 24 |
| Тема 9. | Открытый урок | 0 | 1 | 1 |
| Тема 10. | Контрольный урок. | 0 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО:**  | **72** | **144** | **216** |

**Содержание тем программы**

**2 ступени обучения группа из 2 – 4 классов**

*Цель 2 ступени обучения* – формирование вдумчивого отношения к занятиям.

*Для этого необходимо решать следующие задачи:*

Расширение знаний о танце. Развитие музыкальности. Дальнейшее физическое развитие детского организма, выработка правильной осанки. Дальнейшее развитие координации, слуховых и двигательных навыков. Воспитание потребности в занятиях танцем.

**ТЕМА 1. Беседы о танце.**

Танец - прекрасный вид искусства.

**ТЕМА 2. Ориентация в пространстве.**

 Продвижение в различных рисунках по одному, в паре с перестроениями. Знакомство с новыми рисунками (круг, цепочка, линии, колонна, змейка, ручеек и др.).

**ТЕМА 3. Партерная гимнастика.**

Закрепление и усовершенствование упражнений 1 года обучения. Изучение новых гимнастических элементов: «мостик» «ласточка» и др. Продолжать развивать у ребенка умения и навыки владения своим телом, использовать принцип контраста – расслабления и напряжения мышц.

**ТЕМА 4. Элементы классического экзерсиса (**Постановка корпуса. Изучение позиций ног).

Проучивание положений рук на уровне основных позиций (1, 2, 3). Различные сочетания упражнений для рук (на талии, скрещены перед собой, над головой, кулачками в бок, вытянутые в сторону). Положения головы.

**ТЕМА 5. Совершенствование основных движений и элементов танца.**

Название основных движений танца: «гармошка» «елочка» «ковырялочка» и т.д.

Подскоки по кругу. Галоп – прямой и боковой, подскоки и перескоки, «припадание».

Соединение элементов в простые комбинации. Положения партнеров в паре. Хлопки. Присядка «Мячик» для мальчиков.

**ТЕМА 6. Музыкально – пространственные композиции.**

 Исполнение танцевальных движений по кругу. По прямой, вокруг себя. По диагонали (галоп, шаги, подскоки).

**ТЕМА 7. Танцевальные композиции**

Композиция танца «Скамеечка», «Карабас», «Емеля», «Подружки», «Дождик».

**ТЕМА 8. Упражнения игрового стретчинга.**

 Упражнения на развитие групп мышц плечевого, брюшного пояса, мышц спины и ног. Упражнения на равновесие.

**ТЕМА 7. Историко-бытовые и бальные танцы. «Падеграс» (схема танца).**

Танец состоит из 8 тактов музыки в 4/4.

Проучивание схемы танца, положение рук, ног, шагов, хода танца

**ТЕМА 9.Открытый урок.**

Показ проученного материала для родителей. Элементы танцевальных движений, танцы, музыкально-ритмические игры, построения и перестроения в пространстве.

**ТЕМА 10. Контрольный урок.**

Открытый показ проученного материала для родителей, администрации и гостей.

***По окончании второго этапа обучения воспитанники должны***

**ЗНАТЬ:**

* «точки» в зале, на сцене;
* позиции ног (I, II, III, VI);
* позиции рук (исходную, I, II, III,);
* правила выполнения движений;
* принцип контраста элементов стрейчинга;
* схему бального танца «Падеграс».

**УМЕТЬ:**

* ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения из одной фигуры в другую;
* выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма;
* грамотно исполнять основные виды движений, позиции рук, ног, положение головы;
* передавать различные образы через пластику движений;
* анализировать выступления;
* исполнять танцевальные комбинации, танцевальные этюды;
* владеть навыками эмоционально-образного исполнения движений и танцевальных этюдов;
* владеть навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
* схему бального танца «Падеграс».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***3 ступени обучения (группа из 5 – 7 классов)***

 Третий этап обучения способствует освоению большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю и характеру; формирует у воспитанников познавательные мотивы учения, так как учащиеся видят конечный результат своей деятельности, который вызывает желание совершенствовать умения.

***«Мы любим танцевать»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы.** | **ЧАСЫ**  |
| **Теор** | **Прак** | **Всего** |
| Тема 1. |  Беседа о танце. | 2 | 0 | 2 |
| Тема 2.  |  Основы хореографии: Элементы классического танца | 10 | 20 | 30 |
| Тема 3. | Основы хореографии:Элементы и движения народного танца | 8 | 16 | 24 |
| Тема 4. | Партерный экзерсис | 16 | 32 | 48 |
| Тема 5. | Освоение сценического пространства | 6 | 12 | 18 |
| Тема 6. | Основы дыханию в хореографии | 4 | 8 | 12 |
| Тема 7. | Основы актёрского мастерства | 8 | 16 | 24 |
| Тема 8. | Творческая деятельность | 2 | 6 | 8 |
| Тема 9. | Танцевальные композиции | 16 | 32 | 48 |
| Тема 10. | Открытый урок | 0 | 1 | 1 |
| Тема 11. | Контрольный урок. | 0 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО:**  | **72** | **144** | **216** |
|  |  |  |  |  |

**Содержание тем программы**

**3 ступени обучения группа из 5 – 7 классов**

*Цель 3 ступени обучения* – продолжается работа над развитием и закреплением навыков, приобретенных на предыдущих этапах обучения.

*Задачами этого этапа обучения являются:* изучение основ классического и народного танцев, работа над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения упражнений, приобретения навыков точной согласованности движений, развитие выворотности, устойчивости, координации движений, воспитание силы и выносливости.

**ТЕМА 1. Беседа о танце:** «Его Величество Балет».

Просмотр видеоматериала творчества Игоря Моисеева.

**ТЕМА 2. Элементы классического танца**

* Позиции ног I, II, III, V, VI позиция ног;
* I Port-de-bra (в игровой форме – «шарик»);
* Положение рук в «alonge»;
* Лёгкий бег «pas curu»;
* Полуприседания по I, III свободной позиции demi-plie;
* Отведение ноги в сторону, вперед battement tendu;
* Наклоны корпуса в сторону, назад port-de-bra.

**ТЕМА3.Элементы и движения народного танца**

* Положение рук на поясе, за юбочку (девочки) и положение рук у мальчиков;
* Пор де бра;
* Переменные ходы;
* Припадание по VI позиции (на месте, в продвижении в стороны, в повороте по 4 точкам; по 2 точкам);
* Притопы;
* Вынос ноги на каблук вперед, в сторону;
* Элементы белорусского танца "Бульба" «Юрачка»;
* Элементы и движения русского танца («ковырялочка», «гармошка», «елочка», ходы, дроби, «ключи» и т.д.)

**ТЕМА 4. Партерный экзерсис**

* Релеве. Перегибы корпуса.
* Упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости шеи.
* Растяжка.
* Равновесие.
* Упражнения для выворотности ног.
* Повороты и вращения.
* упражнение на пружинность (приседания, реллеве, растяжка),
* Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.
* Прыжки.

**ТЕМА *5.* Освоение сценического пространства**

* «Пространство репетиционного зала и сценической площадки»
* «Освоение простых хореографических рисунков-фигур» («Звёздочка», «Плетень», «Корзиночка», «Карусель», «Шен»)
* «Эпольманы корпуса».

**ТЕМА *6.* Основы обучения дыханию в хореографии**

* Краткое сведение об анатомии и физиологии органов дыхания.
* Основы положения организации правильного дыхания.
* Значения дыхания в хореографии.
* О носовом дыхании.
* Механизмы дыхания.
* Дыхание и хореографические упражнения.

координация с движением независима от ритма движений, так как движение в хореографии обусловливается временем, метро-ритмом, музыкой, в то время как дыхание зависит от потребности организма в кислороде.

**ТЕМА7. Основы актёрского мастерства**

*Слушаем и фантазируем:* «Элементарные формы танцевальной импровизации»*,* «Самостоятельное сочинение хореографического фрагмента на предлагаемую музыку».

*Эмоции в танце:* «Предлагаемые обстоятельства-эмоции»*,* «Актерская «пятиминутка»*,* «Заркало»*,* «Невиданная игрушка».

*Образная пластика рук:* «Руки-эмоции»*,* «Руки-позиции»*,* «Руки импровизируют». Пантомима. Этюды (животных, характер людей.

Упражнения с реквизитами танца (на выбор преподавателя): платок, лента, обруч, скакалка.

**ТЕМА8. Творческая деятельность**

* входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.;
* танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему;
* этюды для развития выразительности движений.

 При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

**ТЕМА 9.Танцевальные композиции**

Композиция танца «С верой к Победе», «Зимний вечер», «Рождественские Зимушки», «Легенда о чайке», «Частушечная» и т.д.

**ТЕМА 10. Открытый урок.**

Показ проученного материала для родителей. Элементы танцевальных движений, танцы, музыкально-ритмические игры, построения и перестроения в пространстве.

**ТЕМА 11. Контрольный урок.**

Открытый показ проученного материала для родителей, администрации и гостей

***По окончании третьего этапа обучения воспитанники должны***

**ЗНАТЬ:**

* знать элементы классического, элементы и движения народного танцев;
* позиции ног (I, II, III, V, VI);
* правила выполнения движений;
* терминологию разученных элементов классического танца;
* терминологию элементов и движений народного танца;
* приемы правильного дыхания.

**УМЕТЬ:**

* грамотно исполнять основные виды движений;
* передавать различные образы через пластику движений, импровизировать;
* основательно ориентироваться в пространстве, выполнять перестроения из одной фигуры в другую;
* исполнять учебно-танцевальные комбинации, танцевальные этюды;
* воспроизводить метроритмический узор народной музыки средствами народно-сценического танца;
* владеть упражнениями на развитие музыкальности, метроритма;
* владеть навыками работы с танцевальным реквизитом;
* владеть начальными навыками сочинения танцевальных композиций;
* владеть навыками эмоционально-образного исполнения движений и танцевальных этюдов;
* владеть способами правильного дыхания;

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***4 ступени обучения (группа из 8 – 11 классов)***

**Углубленный этап обучения.** Освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы, внимания, при освоении несложных ритмических комбинаций, а так же дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях.

***«Танец – это моя жизнь»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы.** | **ЧАСЫ**  |
| **Теор** | **Прак** | **Всего** |
| Тема 1. |  Беседа о танце. | 2 | 0 | 2 |
| Тема 2.  |  Элементы классического танца: экзерсис у станка | 16 | 32 | 48 |
| Тема 3. | Элементы классического танца: экзерсис на середине зала | 8 | 16 | 24 |
| Тема 4. | Элементы классического танца: ALLEGRO | 6 | 12 | 18 |
| Тема 5. | Историко-бытовые и бальные танцы | 16 | 32 | 48 |
| Тема 6. | Упражнения на координацию движений | 8 | 16 | 24 |
| Тема 7. | Совершенствование основных движений и элементов танца. | 12 | 24 | 36 |
| Тема 8. | Основы актёрского мастерства | 4 | 9 | 13 |
| Тема 9. | Открытый урок | 0 | 1 | 1 |
| Тема 10. | Контрольный урок. | 0 | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО:**  | **72** | **144** | **216** |

**Содержание тем программы**

**4 ступени обучения группа из 8 – 11 классов**

*Цель 4 ступени обучения* – развитие пластичности и выразительности рук, корпуса, поз, совершенствование исполнительской техники.

*Задачи:* Освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы, внимания, при освоении несложных ритмических комбинаций, а так же дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях.

**ТЕМА 1. Беседа о танце.** Просмотр видеоматериалов Госуда́рственный академи́ческий хореографи́ческий анса́мбль «Берёзка» и́мени Н. С. Наде́ждиной и лучшие бальные танцы мировых звезд

**ТЕМА 2. Элементы классического танца:** ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Позиции ног: I, II, V.
2. Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с I port de bras (I, II, III позиции рук).
3. Demi plie no I, II, V позициям.
4. Grand plie no I, II позиции.
5. Battements tendus:
* battements tendus из I позиции;
* battements tendus из V позиции;
* battements tendus с demi plie на опорной ноге.
	1. Passe par terre:
* с deml plie по I позиции;
* с окончанием в demi plie.
1. Battement tendu jete во всех направлениях:
* battements tendus jete из I позиции;
* battements tendus jete из V позиции;
* battements tendus jete с pique;
* battements tendus jete с demi plie на опорной ноге.
1. Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans:
* rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
1. Preparation к rond de jambe par terre en dehors, en dedans.
2. Положение ноги sur le cou de pied:
* «условное» спереди, сзади,
* «обхватнoe».
1. Battements frappe носком в пол во всех направлениях:
* лицом к станку;
* боком к станку, носком в пол.
1. Battements fondu носком в пол во всех направлениях,
* лицом к станку;
* боком к станку, носком в пол.
1. Battements releve lent на 90о во всех направлениях
* лицом к станку;
* боком к станку.
1. Понятие retire .
2. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях:
* лицом к станку;
* боком к станку.
1. Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:
* в сторону, вперед, назад.

**ТЕМА 3. Элементы классического танца:** ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. I Форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).
2. Demi plie no I, II, V позициям ;
* grand plie по I, II позициям.
1. Battements tendu из I позиции во всех направлениях;
* с demi plie .
1. Battements tendu jete во всех направлениях из I позиции;
2. Demi rond de jambe par terre;
* rond de jambe par terre (полный круг) .
	1. Battements releve lent во всех направлениях на 90о.
	2. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.
1. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.
2. II Форма port de bras.
3. Раз balance.

**ТЕМА 4. Элементы классического танца:** ALLEGRO

* 1. Шаг польки.
	2. Шаг вальса.

**ТЕМА 5. Историко-бытовые и бальные танцы.**

В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька», «Падеграс»

* Краткое содержание танцевальных упражнений.
* Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
* Работа над техникой исполнения и стилем.

**ТЕМА 6**. **Упражнения на координацию.**

* «Хвост налево – нос направо»;
* «Ноги – ритм, а руки - мелодия».

Комбинированные движения: сочетание поворотов и подьемов или опусканий,для координированного взаимодействия конечностей и корпуса. Для выполнения техник необходима координация верхней и нижней частей тела.

**ТЕМА 7. Совершенствование основных движений и элементов танца.**

Основные движения бального танца, соединение элементов в более сложные комбинации. Положения партнеров в паре.

**ТЕМА8. Основы актёрского мастерства**

Эмоции в танце, пластика рук*,* упражнения с реквизитами танца (на выбор преподавателя).

**ТЕМА 9.Открытый урок.**

Показ проученного материала для родителей. Элементы танцевальных движений, танцы, музыкально-ритмические игры, построения и перестроения в пространстве.

**ТЕМА 10. Контрольный урок.**

Открытый показ проученного материала для родителей, администрации и гостей.

***По окончании четвертого этапа обучения воспитанники должны***

**ЗНАТЬ:**

* основные элементы классического, бального танцев;
* правила выполнения движений;
* терминологию основных элементов классического танца;
* о массовой композиции, сценической площадке, рисунке танца, слаженности и культуре исполнения танца;
* структуру и ритмическую раскладку движений;
* пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные фигуры-рисунки танца, положения в парах и в массовых коллективных номерах.

**УМЕТЬ:**

* уметь сознательно управлять своим телом;
* грамотно исполнять программные движения;
* ориентироваться на сценической площадке;
* самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
* замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
* развить выворотность, шаг, прыжок, устойчивость на середине зала;
* координировать движения ног и головы в умеренном темпе;
* владеть различными танцевальными движениями, навыками: освоения, комбинирования движений, перехода из одной фигуры в другую;

владеть, в достаточной степени, изученными танцевальными движениями разных характеров и музыкальных темпов

**1.4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

 **Методы обучения**

В курсе обучения хореографии применяются следующие методы обучения: наглядные, словесные и практические.

***Словесный метод*** — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

* рассказ,
* беседа,
* обсуждение,
* объяснение,
* словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

***Наглядный метод*** - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Исполнительское мастерство руководителя и его профессиональный показ обычно восхищает детей и вызывает у них стремление подражать ему. Поэтому педагог должен обладать достаточно выразительным и грамотным показом. Наглядный метод в обучении детей, а особенно младших классов, имеет решающее значение. Они воспроизводят ту методику исполнения движений, которую им показал преподаватель, и впитывают как выразительный и грамотный показ, так и возможные его ошибки. Дети подражают педагогу в характере и манере исполнения движений, копируют постановку рук, головы и корпуса. По исполнению детей часто можно определить уровень знаний педагога и стиль его работы. Именно поэтому при наглядном показе следует быть предельно внимательным, дабы исключить недочеты, которые могут проявиться в исполнительстве.

***Практический метод:*** основаны на активной деятельности самих учащихся.

Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

* *Метод целостного освоения упражнений и движений* объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
* *Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.
* *Игровой метод* используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**Формы организации учебно-познавательной деятельности**

Формы обучения коллектива делятся на несколько условных групп: основные, дополнительные, а также художественно-эстетические.

*Основные формы:* прослушивание музыки, просмотр балетных спектаклей и знакомство с творчеством великих мастеров хореографии. Данной работой охватывается полностью весь коллектив непосредственно во время занятий или репетиций.

*Дополнительные формы:* индивидуальные или коллективные посещения спектаклей, музеев или фильмов. Их проведение организовываться в удобное для детей свободное время.

*Художественно-эстетические формы:* объяснение вопросов по хореографии, музыки, балета и прочим видам искусства. Эта форма имеет определенную целевую установку — расширение знаний в области хореографического искусства.

**Формы контроля**

Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, творческого отчёта в форме контрольного урока или концерта.

**1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для занятий хореографией необходимы:

*Материально-техническая база:*

1. Раздевалки, просторный хореографический зал с зеркалами по периметру с вентиляцией, костюмерной комнаты для хранения сценических костюмов, музыкального центра (аудиомагнитофон).

*Форма для занятий:*

1. у девочек ­гимнастический купальник, или легинсы и футболка, носочки, балетки; у мальчиков - фут­болка, шорты-велосипедки, белые носки и балетки.

*Оборудование и инвентарь:*

1. гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, спортивные маты для отработки акробатических элементов, хореографические коврики.

*Методическое обеспечение:*

1. репертуарный план, календарно-тематический план, наглядное пособие, журнал посещаемости, методические издания комплекса упражнений.

*Музыкальный материал:*

1. Флеш-накопители, диски (фонотека детских песен, классических, народных и современных произведений).

*Наглядность, для накопления опыта:*

1. Посещение: концертов профессиональных коллективов, мастер-классов (участие в них), краеведческих музеев для ознакомления костюмов.

**1. 7. План воспитательной работы**

**хореографического объединения «Капель»**

 **2017-2018 уч.год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление****деятельности** | **Мероприятия** | Форма | **Сроки** | **Организаторы** |
| 1. | Познавательнаядеятельность. | История мирового балета; | Беседа; | Сентябрь  | ПДО |
| Что такое танец?; | Беседа –Игра | Октябрь |
| Богатство русской хореографии | Рассказ – беседа | Апрель |
| Посещение музея | Экскурсия | В течении года |
| Организация и проведение с учащимися экскурсий по достопримечательностям города. | Экскурсия | В течении года |
| Посещение воспитанниками спектаклей, хореографических концертов встречи со специалистами в области театра и танца, танцевальными и театральными коллективами города и области. |  | В течении года |
| 2. | Досуг (смена деятельности) | Рождественская елка для учащихся хореографического объединения,Чаепитие;Художественные номера, подготовленные силами воспитанников;Посещение ледовой арены, бассейна | Развлечение  | В течении года  | ПДО |
| 3. | Нравственноевоспитание. | «Привычки хорошие и плохие». | Беседа | Ноябрь.Апрель. | ПДО |
| Посещение монастырей, духовных школ, учебных заведений. | Экскурсия |  |
| Благотворительная акция«Жизнь – дар Божий» | Выступление  |  |
| 4. | Оздоровительнаядеятельность. | Посещение катка, бассейна Эстафета «Кто быстрее?». | Развлечение | В течении года | ПДО |
| 5. | Работа сродителями. | Родительские собрания.Индивидуальныеконсультации |  | Октябрь-ноябрь, апрель-май. В течении года. | ПДО |
| 6. | Концертная деятельность | Торжественной линейки, посвященной началу учебного года. |  | Сентябрь  | *ЧОУ Гимназия во имя Святителя Николая Чудотворца, ПО, Кл.рук-ли, ПДО*  |
| Праздничный концерт посвященный Дню Учителя |  | Октябрь  | *ЧОУ Гимназия во имя Святителя* *Николая Чудотворца (организатор, ПДО, классные руководители.)* |
| Участие в II – городском открытом конкурсе учащихся детских хореографических школ, хореографических отделений, детских школ искусств и студий хореографического искусства «Арабеск» |  | Ноябрь  | *Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей* *«Детская школа искусств № 1»**(г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 6/1).* |
| Большой праздничный концерт, посвященный празднованию дня гимназиста. |  | Декабрь  | *НОУ Гимназия во имя Святителя Николая Чудотворца. ПДО (ТХК «Капель»).* |
| Участие в выездных благотворительных концертах по городу с целью воспитательной работы. |  | В течении года | ПДО |
| Участие в городском Фестивале детского и юношеского творчества «Щедрый вечер» |  | Декабрь – январь  | *Департамент образования администрации г. Сургута муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей* *«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА».* |
| Участие в ХIX – Фестивале «Рождество Христово в Сургуте». |  | Январь | *Г.Сургут, Храм Преображения Господня. (Городская филармония, СурГУ,)* |
| Благотворительный концерт |  | Март – май  | ПДО |
| Участие в окружном Фестивале «Пасха Красная – 2018» |  | Апрель  | *Ханты-Мансийская епархия Сургутское благочиние.* |
| Участие в ХI городском Фестивале детского и юношеского творчества «Радуга детства». |  | Апрель  | *Г. Сургут. Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА».* |
| Постановка хореографического номера «Вальс» |  | Май месяц  | *ЧОУ Гимназия во имя Святителя Николая Чудотворца. Администрация гимназии, ПДО (ТХК «Капель»).* |
| 7. | Организационно-методическая работа | Утверждение плана работы кружка по основным вопросам на 2017– 2018 учебный год. |  | Август |  |
| - итоги набора 2017-2018учебного года;- план работы на первое полугодие 2017-2018 учебного года;- о подготовке и проведении открытых уроков итворческих показов за 1полугодие 2017-2018учебного года;- обсуждение и корректировка плана работы на 2 полугодие 2017-2018 учебного года;- подведение итогов работы и концертной деятельности за 2 полугодие 2017-2018 учебного года. | Заседание | СентябрьНоябрьДекабрьМай | Преподаватели ДО художественно-эстетической направленности |
|  |  | Создание новойгруппы |  | Сентябрь | ПДО |
| Ознакомление учащихся с правилами внутреннего распорядка, с уставом. |  | Сентябрь |
| Родительское собрание.  |  |  |
| Укрепление материально-технической базы объединения. |  | В течение года |
| Участие в курсах повышения квалификации |  | В течение года |
| Оказание методической и практическойпомощи по вопросам подготовки художественных номеров преподавателямгимназии. |  | В течение года |
| 8. | Правовая профилактика. | «Школа самоуважения». | Беседа | Февраль. | ПДО |
|  |  |  |  |  |  |

**1.8. ЛИТЕРАТУРА:**

***Для педагога:***

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999.
2. Белкина С. И. и др. Музыка и движение (Уп­ражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет, 5-6 лет). Из опыта работы музыкальных руководителей детских садов. - М.: Просвещение, 1983.
3. Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. Киев, Музыкальная литература, 1985 г.
4. Васильева Т. И. Балетная осанка: Методичес­кое пособие. - М.: Высшая школа изящных ис­кусств. Лтд., 1993.
5. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Москва, «Влади», 2002 г.
6. Джилл, Холл. Учимся танцевать. Москва, Аст-Астрель, 2008 г.
7. Журавин М. Л. Гимнастика. - М.: Академия, 2005. 6. Лунина Г. В. Воспитание детей на традициях русской культуры. - М.: ЦГЛ, 2005.
8. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии». Издательство: М.: Искусство-1979г. Учебное пособие для высших и средних учебных заведении искусства и культуры.
9. Немировский А. Пластическая выразитель­ность актера. М.: Искусство, 1976.
10. Рады нова О. П. Песня, танец, марш с детьми 5-7 лет. - М.: Гном и Д, 2000.
11. Фришман И. И. методика работы педагога до­полнительного образования. - М.: Академия, 2004.
12. Студия «Антре". Журнал о балете для детей. М.: "Студия "Антре", 2003-2009.
13. "Пяти Па". Журнал о балете для детей. М.: «Студия "Антре", 2002-2009.

***Для детей:***

1. Богаткова Л. Хоровод друзей. Танцы наро­дов разных стран. - М.: Знамя, 1957.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. - М.: Феникс, 2003.
3. Издом Х. И Кэтрэк Н. Хочу танцевать. - М.: Махаон, 1998.
4. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца. ­М.: Просвещение, 1985.
5. "Пяти Па". Журнал о балете для детей. М.: "Студия "Антре", 2002-2009.
6. Студия "Антре". Журнал о балете для детей. М.: "Студия "Антре", 2003-2009.

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

|  |
| --- |
| **1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ.****1.Требования безопасности перед началом работы**1.1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение школьного медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.1.4.На урок хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.1.5 В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.1.6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.1.8.В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.1.9.В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.1.10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.**2. Техника безопасности во время работы**2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.2.3. Использовать электророзетки только по назначению.2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.2.7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику школы.2.8.Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы2.9. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину,вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.2.10.Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов. 2.12.Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.2.14.Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.2.15.Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.2.16.Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму2.17.Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.Запрещается во время занятия:* употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
* отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
* перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
* трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
* садиться и виснуть на балетных станках.
* Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
* Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
* Опираться, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
* Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре. **3. Требования безопасности при аварийных ситуациях**3.1.В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.1. **Требования безопасности по окончании работы.**

4.1. Проветрить кабинет.4.2. Выключить электроприборы.4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству. |

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности учащийся может быть отчислен из состава учащихся специализированного хореографического класса.



**2. Тесты, определяющие хореографические возможности учащихся**

 **Тесты, определяющие хореографические возможности учащихся**

Многолетний опыт работы с детским хореографическим коллективом показал, что при приеме детей, для занятий хореографией, необходимо определять физические данные. В нашем Центре не принято вести отбор воспитанников, я провожу этот тест в начале и конце учебного года, чтобы определить насколько повысился уровень их подготовки.В данной методической разработке предложены тесты, определяющие хореографические возможности учащихся. Тесты можно использовать для детей среднего и старшего возраста.

**1.Определение внешних сценических данных.**

Существуют основные типы сложения - долихоморфный и брахоморфный.

Долихоморфный – это астенический тип, рост высокий или выше среднего, туловище короткое, малая окружность грудной клетки, средние или узкие плечи, длинные нижние конечности, малый угол наклона таза, походка с развернутыми стопами (носки врозь).

Брахоморфный – рост средний или ниже среднего, туловище длинное, большая окружность грудной клетки, широкие плечи, короткие нижние конечности, большой угол наклона таза, походка со стопами развернутыми вовнутрь.

При отборе детей долихоморфный тип предпочтительнее, особое внимание уделяется пропорциональному сложению тела, ибо пропорционально сложенный организм легче переносит нагрузки и перегрузки, которые неизбежны в будущей работе. Определяются хореографические данные, такие как выворотность ног, величина шага, подъем стопы, гибкость тела, прыжок.

Выворотность ног – это способность поворачивать верхнюю часть ноги в тазобедренном суставе вокруг оси так, чтобы колено, голень и стопа свободно поворачивались наружу. Такаявыворотность зависит от свободной подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра и связок, от неглубокой впадины таза и маленькой продолговатой головки бедренной кости. Кроме того, педагог определяет и пассивную выворотность, то есть выявляет степень запаса выворотности для возможного ее развития в процессе обучения.

Подъем стопы – это внешняя выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами. Стопа должна выводиться в одну линию с голенью при высокой степени подвижности в голеностопном суставе и пальцах.

Гибкость тела – это способность свободно максимально прогнуться назад. Прогиб совершается за счет верхних поясничных и нижних грудных позвонков.

Величина шага – это степень подвижности тазобедренных суставов и позвоночного столба. Кроме того, она зависит от эластичности мышц. Критерием величины шага является угол поднятой ноги не ниже 90º для мальчиков, и выше 90º для девочек.

Прыжок – это способность высокого отталкивания – баллон, который зависит от подвижности суставов нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мышц ног. Мягкость приземления характеризует эластичность трехглавой мышцы голени и пяточного сухожилия, а также плотно прижатые пятки к полу при низком приседании.

Отсутствие каких-либо хореографических сценических признаков не является еще основанием для отказа в приеме в коллектив. Следует учитывать еще и музыкальные и танцевальные возможности ребенка.

**2.Музыкальные, ритмические, танцевальные способности.**

Эмоциональность и темперамент имеют большое значение для будущего исполнителя и его сложной психолого-эмоциональной сценической деятельности. Индивидуальные способности зависят от свойств нервных процессов: возбуждения, торможения, их силы, уравновешенности и подвижности. Скорость развития музыкальных способностей зависит от темперамента и степени одаренности ребенка. Предлагаются простые способы выявления этих данных: маршировка под музыку, ритм и темп которой время от времени меняется, импровизация танца или ритмического рисунка под музыку. Определение этих способностей имеет значение для артистизма и танцевальности будущих исполнителей.

**3.Медицинские показатели.**

Для успешного обучения хореографическому искусству необходимо хорошее физическое здоровье, а также наличие функциональных возможностей тела. Симметричные черты лица, удлиненная подвижная шея, красивая линия плеч и предплечий, удлиненная тонкая кисть и пальцы, удлиненные руки – при опущенных руках, конец среднего пальца находится на середине бедра или чуть ниже, прямой позвоночный столб с нормальными физиологическими изгибами, симметричная грудная клетка, красивая линия ног с продолговатыми мышцами. Особое внимание нужно обратить на стопу, так как это наиболее нагружаемая часть тела. Идеальным строением стопы для обучения хореографии, когда 1,2,3 пальцы равны по длине и они больше 4,5 пальцев. Стопа узкая с разворотом пальцев наружу.

Предъявляется медицинская справка от врача-терапевта о состоянии здоровья ребенка на основании заключений ортопеда, кардиолога и окулиста. Профессионально заниматься хореографическим искусством могут дети, не имеющие тяжелых хронических заболеваний внутренних органов и психических расстройств.

**План – тестирование хореографических способностей детей.**

**Приложение 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии отбора  |  |

 | Проверка действий | Пояснения и рекомендации  |
| **1 этап. Хореографические данные.** |
|

|  |
| --- |
| 1.Подъем стопы  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой  |  |

 | Не развитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения. |
| 2.Выворотность в стопе | Выполнить 1,4,5 позиции ног, battementtendu. | Отсутствие выворотности, неподвижность голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу. |
| 3.Выворотность вколене | Выполнить demi plieGrandplie, retere. | Невыворотность колена при исполнении прыжков ведет к травме. Развивается специальными упражнениями. |
| 4.Выворотность вбедре | Выполнить demiplieGrandplie, ronddejambeparterree, «лягушка» лежа на спине и животе. | Упражнение «лягушка» следует выполнять осторожно с нажимом на колени. Отсутствие выворотности бедра не позволит правильно и красиво выполнить позы классического танца. Развивается с помощью специальных упражнений. |
| 5.Величина шага | Выполнить relevelent во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте. | Нога должна идти свободно без усилий и боли, связки должны эластично растягиваться. Специальные упражнения увеличивают растяжку шага.  |
| 6.Гибкостькорпуса | Выполнить перегибы корпуса во все направления. | Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса. Идеальная гибкость не обязательна. |
| 7.Прыжок  | Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту. | Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток на пол при приземлении, отталкивание |
|  | **2 этап. Музыкальные данные.**  |  |
| 1.Музыкальныйслух  |

|  |  |
| --- | --- |
| Исполнись песню,громкого и тихого звучания.  |  |

 | Отсутствие слуха затруднит обучение хореографическому искусству. |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.Ритм  |  |  |

 | Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа | Отсутствие ритмических способностей препятствует изучению хореографии, развитию не поддается |
|  | **3 этап. Артистичность и выразительность.**  |  |
| 1.Мимика лица.Эмоции.  | Выполнение образных движений, выражение чувств лицом, рассказ стихотворения с выражением.  | Все дети естественны и непосредственны. Это необходимо сохранять и развивать.  |
| 2.Выразительность  | Импровизация на заданную тему, выполнение поклона на «бис».  | Внутреннее раскрепощение ребенка – основная задача педагога для развития выразительности.  |
|  | **4 этап. Медицинские показания.**  |  |

**Приложение 2**

**Контрольный опросник знаний, умений, навыков компетентностей обучающихся**

**по программе «Хореография» ТХК «Капель»**

**Тест по хореографии:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-я степень обучения (октябрь)**  | **1-я степень обучения (май)**  |
| ***1. Что такое танец:*** а) это – вид народного творчества б) это – выразительные движения человеческого тела в) это – основной язык балета 2. **Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:**а) станок;б) палка;в) обруч.1. **3. Обувь балерины?**

а) балетки;б) джазовки;в) пуанты.1. **4. Как с французского языка переводится слово demi plie?**

а) полуприседание;б) приседание;в) полное приседание.**5. Как называется балетная юбка?**а) пачка;б) зонтик;в) карандаш.**6. Первая позиция ног:**а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;в) стопы вместе. | 1. ***1. Международный день танца?***

а) 30 декабря;б) 29 апреля;в) 28 мая.1. ***2. Как язычники называют богиню танца?***

а) Майя Плисецкая;б) Айседора Дункан;в) Терпсихора.1. ***3. Краковяк:***

а) польский народный танец;б) украинский народный танец;в) белорусский народный танец?***4. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:***а) en dehors;б) en dedans;в) rond.***5. Что означает en face?***а) спиной к зрителям;б) лицом к зрителям;в) боком к зрителям.***6. Подготовительное движение для исполнения упражнений***а) реверанс;б) поклон;в) preparation.***7.* *Что такое партерная гимнастика?***а) гимнастика на полу;б) гимнастика у станка;в) гимнастика на улице.***8. Сколько позиций рук в классическом танце?***а) 2;б) 4;в) 3. |
| ***Ответы на вопросы:***1. а 8. а 15. б
2. в 9. б
3. а 10. б
4. б 11. а
5. а 12. а
6. в 13. в
7. в 14. а
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 - я степень обучения (октябрь)**  | **2-я степень обучения (май)**  |
| ***1. Что такое танец:*** а) это – вид народного творчества б) это – выразительные движения человеческого тела в) это – основной язык балета ***2.Как с греческого переводится «хореография»:*** а) писать танец б) последовательное выполнение движений в) выразительность ***3****.* ***Как раньше назывался классический танец:*** а) «серьезный», «благородный», «академический» б) «строгий», «серьезный» в) «веселый», «благородный», «академический» ***4. Назовите все виды танца:*** а) классический, народный б) классический, историко-бытовой в) классический, народный, историко-бытовой ***5. Что выражает народный танец:*** а) красоту каждого народа б) стиль и манеру исполнения каждого народа в) манеру каждого народа ***6. Историко-бытовой танец это****:* а) хороводный танец б) танец прошлых времен в) вид народного творчества ***7. Как с латинского переводится «классический»:*** а) вежливый б) серьезный в) образцовый ***8. Подчеркни лишнее.*** а) марш б) характер в) песня г) танец 1. ***8. Сколько точек направления в танцевальном классе?***

а) 7;б) 6;в) 8. | ***1. Preparation (препрасьён) это:*** а) поклон б) подготовительное упражнение перед движением в) подъем на полупальцы ***2.Сколько позиций рук в классическом танце:*** а) 3 б) 4 в) 6 ***3.К какому танцу относятся эти движения «переменный шаг», «припадание»:*** а) народный танец б) современный танец в) классический танец **4. К какой национальности относиться танец «Хоровод»:** а) русской б) татарской в) белорусской ***5. К каким видам танца относятся эти движения demiplie (дэмиплие), releve (рэливэ):*** а) классический танец б) народный танец в) современный г) историко-бытовой танец ***6. К какому виду танца относиться «Полька»:*** а) классический танец б) историко-бытовой танец в) народный танец ***7. Как называется женский поклон в историко-бытовом танце:*** а) реверанс б) preparation (препрасьѐн) в) тур ***8. Чешский танец это:*** а) вальс б) менуэт в) полька ***9. Что такое танец:*** а) это – вид народного творчества б) это – выразительные движения человеческого тела в) это – основной язык балета  |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 - я степень обучения (октябрь)** | **3-я степень обучения (май)** |
| ***1. Как с латинского переводится «классический»:*** а) вежливый б) серьезный в) образцовый ***2. Классический танец это:*** а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии б) танец созданный на народной основе в) выразительные движения человеческого тела ***3. Preparation ( препрасьён ) это***: а) прохождение рук через основные позиции б) подготовительное упражнение перед движением в) наклоны корпуса ***4. Battementtendu это:*** а) бросковое движение натянутой ноги б) отведение и приведение натянутой ноги в) круг ногой по полу ***5. Народный танец это:*** а) танец несущий соревнование б) выразительные движения человеческого тела в) древнейший вид народного искусства, танец созданный народом и исполняемый в быту ***6.Что означает праздник «Сагаалган»*** а) праздник белого месяца б) праздник весны в) новый год по восточному календарю. ***7. Подчеркни, что здесь лишнее:*** а) полька б) менуэт в) скрипка г) полонез ***8. Партер это:*** а) прыжки б) движения на полу в) движения на полупальцах  | ***1. Ёхор это:*** а) бурятский народный танец б) грузинский народный танец в) выпады ***2. Port de brase (портдэбра) это:*** а) подготовительное упражнение б) медленное прохождение рук через основные позиции в) комбинация из целой серии слитных, взаимосвязанных движений ***3. К какому танцу относятся эти движения - «ёлочка», «гармошка», «моталочка»:*** а) классический танец б) танец модерн в) народный танец ***4. Национальный головной убор бурят:*** а) платок б) берет в) малгай г) шляпа ***5. Подчеркни, что здесь лишнее:*** а) бурятский танец б) русский танец в) вальс г) белорусский танец ***6. К какому виду танца относится Вальс****:* а) историко-бытовой танец б) классический танец в) танец модерн г) народный танец ***7. Родина Вальса:*** а) Польша б) Россия в) Вена ***8. Реверанс это:*** а) поклон дамы б) поклон кавалера ***9. Год основания ансамбля народного танца Игоря Моисеева.*** а) 1947 б) 1937 в) 2007 ***10.Написать основателя ансамбля «Берёзка»*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 - я степень обучения (октябрь)** | **3-я степень обучения (май)** |
| ***1. Сколько позиций рук в классическом танце:*** а) 3 б) 4 в) 6 ***2. Portdebrase (порт дэ бра) это:*** а) подготовительное упражнение б) медленное прохождение рук через основные позиции в) комбинация из целой серии слитных, взаимосвязанных движений ***3. «Припадание» к какому виду танца относится:*** а) классический танец б) народный танец в) историко-бытовой танец ***4. Расставь правильно буквы к переводу этих движений:*** а)demipliе(дэмиплие) *приседание* б)pasdebourre(падэбурэ) *прохождение рук через основные позиции* в)portdebrase(порт дэ бра) *чѐткие переступания* ***5. Подчеркни, что здесь лишнее:*** а) demi plie б) battement fondu в) гармошка г) port de brase ***6. Народный танец это:*** а) это танец несущий соревнование б) выразительные движения человеческого тела в) древнейший вид народного искусства, танец созданный народом и исполняемый в быту ***7. К какому виду танца относится вальс:*** а) классический танец б) народный танец в) историко-бытовой танец г) бальный танец ***8. Что такое танец:*** а) это – вид народного творчества б) это – выразительные движения человеческого тела в) это – основной язык балета  | ***1. Классический танец это:*** а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии б) танец созданный на народной основе в) выразительные движения человеческого тела ***2. Бросковое движение натянутой ноги это:*** а) battement fondu (батманфондю) б) battement jete( батманжетэ) в) battement tendu (ватмантандю) ***3. Что выражает народный танец:*** а) красоту каждого народа б) стиль и манеру исполнения каждого народа в) манеру каждого народа ***4. К технике вращения относятся (подчеркнуть правильный ответ):*** а) шене б) винт в) бегунок ***5. Музыкальный размер вальса:*** а) 2/4 б) 3/4 в) 4/4 ***6. К какому танцу относятся эти движения – правый поворот, левый поворот, променадная*** ***позиция:*** а) медленный вальс б) полька в) джайв ***7. Подчеркни, что здесь лишнее:*** а) бурятский танец б) вальс в) испанский танец г) русский танец д) модерн ***8. Танец модерн:*** а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии б) одно из направлений современной зарубежной хореографии в) эстрадная хореография ***9. Основные движения испанского танца:*** а) glissad б) соскоки в) plie г) выстукивания  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4 - я степень обучения (октябрь)** | **4-я степень обучения (май)** |
| ***1. Как с латинского переводится «классический»:*** а) вежливый б) серьезный в) образцовый ***2. Расставь правильно буквы к переводу этих движений:*** а)battementfondu(батмантандю) движениесбольшим б)ronddejambeparterr *тающее, текучее движение* (ронд дэ жамб пар терр) в) grandbattenentjete (гранд батнанжетэ) *круг ногой по полу* ***3. Народный танец это:*** а) это танец несущий соревнование б) выразительные движения человеческого тела в) древнейший вид народного искусства, танец созданный народом и исполняемый в быту ***4. Подчеркнуть, что здесь лишнее:*** а) венгерский танец б) вальс в) греческий танец г) русский танец д) партер ***5. Музыкальный размер вальса:*** а) 2/4 б) 3/4 в) 4/4 ***6. К какому виду танца относится» Сиртаки»:*** а) классический танец б) народный танец в) историко-бытовой танец г) бальный танец ***7. Preparation (препрасьён) это:*** а) поклон б) подготовительное упражнение перед движением в) подъем на полупальцы ***8. Танец Модерн это:*** а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии б) одно из направлений современной зарубежной хореографии в) эстрадная хореография 9. Классический танец это: а) исторически сложившиеся система выразительных средств хореографии б) танец созданный на народной основе в) выразительные движения человеческого тела ***10. Историко-бытовой танец это:*** а) хороводный танец б) танец прошлых времен  | ***1. Расставь правильно буквы к переводу этих движений:*** а) petitbattement (пти батман) *тающее, текучее движение* б) battement fondu (батманфондю) *ударяющий батман* в) battementfroppe (батман фроппе) *маленький батман, на уровне щиколотки* ***2. «Сиртаки»- это*** а) молдавский танец б) греческий танец в) русский танец ***4. Подчеркнуть, что здесь лишнее:*** а) испанский танец б) вальс в) цыганский танец ***5. Вращение по диагонали (подчеркнуть правильный ответ):*** а) «блинчики» б) шене в) обертас г) бегунок ***6. Основные движения испанского танца:*** а) glissad б) соскоки в) plie г) выстукивания ***7. Подчеркни, что здесь лишнее:*** а) ча-ча-ча б) румба в) французская кадриль ***8. Streh это:*** а) растяжка б) выпад в) наклон ***9. Координация это:*** а) согласованность работы рук, ног, головы, корпуса б) подготовительное упражнение в) одновременная работа рук и ног ***10. Что такое танец:*** а) это – вид народного творчества б) это – выразительные движения человеческого тела  |

**3. НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ**

ОБРАЗЕЦ:



***4. Нормативы***

***Контрольные нормативы для обучающихся ТХК «Капель» по хореографии***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тесты*** | ***Балы*** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| «Шпагат» |  | Голени и бедра плотно прилегают к полу | Голени и бедра не достаточно плотно прилегают к полу | Разведение ног на 1700 | Разведение ног на 1450 | Разведение ног менее 1450 |
| Поперечный |  |  |  |  |  |
| Правая нога |  |  |  |  |  |
| Левая нога |  |  |  |  |  |
| «Мостик» |  | Ноги в коленях втянуты | Ноги в коленях не втянуты, но спина с хорошим прогибом | Ноги в коленях не втянуты, но спина с хорошим прогибом | Спина с недостаточно хорошим прогибом | Спина без прогиба |
| с положения «лёжа» |  |  |  |  |  |
| с положения «на коленях» |  |  |  |  |  |
| с положения «стоя» |  |  |  |  |  |
|  | «Складочка» (в см) | 13 - 16 | 9 – 12 | 6 – 8 | 3 – 5 | 1 – 2 |
|  |  |  |  |  |
| Подъем туловища из положения «лежа» (раз за 30 сек.) | 25 - 28 | 21 – 24 | 17 – 20 | 13 – 16 | До 15 |
|  |  |  |  |  |
| «Колесо»  | Ноги втянуты в коленях, носочки натянуты, колесо «по досточке» | Ноги втянуты в коленях, носочки натянуты, колесо не по «по досточке» | Ноги не втянуты в коленях, носочки не натянуты. | Ребенок только перебрасывает туловище не вставая а ноги | Ребенок не перебрасывает туловище |
|  |  |  |  |  |
| «Уголок» (в сек.) | 60 сек. | 36 – 59 сек. | 11 – 35 сек. | 6 – 10 сек. | 1 – 5 сек.  |
|  |  |  |  |  |

Система оценки пятибалльная, максимальное кол-во баллов – 50.

***5. Требования к форме***

Форма это то, что дисциплинирует и организовывает учащихся на уроках хореографии. Ничего не должно мешать или отвлекать учащихся на уроке. Форма должна облегать фигуру, должна быть точно по размеру.

*Девочки:*

1. Белый купальник
2. Белая юбочка
3. Белые бриджи
4. Белые носочки
5. Белые балетки

*Мальчики:*

1. Футболка (белая)
2. Шорты (черные)
3. Носки (белые)
4. Балетки (черные)

Волосы обязательно убираются в строгую прическу: волосы собираются в «хвост» на макушке. Из «хвоста» волосы можно сразу собрать в «шишку» и заколоть шпильками, а можно заплести косичку, потом собрать в «шишку» и заколоть шпильками. Сверху надевается сеточка (цвет уточнить у классного руководителя). Если есть челка, то её следует обязательно заколоть зажимами или невидимками. Вся прическа должна быть крепкой, чтобы она не распалась до конца урока.

Форма может меняться на усмотрение педагога. В конце года преподаватель уточняет форму на следующий год

***6. Стишки используемые в хореографии (образец)***

**Разминка на полу под стишок : «В гости к кошке»**

Позвала нас в гости кошка, *(ладони на щеках, качаем головой, сидим на полу, ноги вместе, носочки вытянуты)*И пошли мы по дорожке. *(пальцы шагают по ножкам от коленок до носочков, т.о. выполняем наклон к ногам)*Топ – топ, *(ладони хлопают от носочков до коленок и выпрямляемся)*
Прыг – прыг, *(кулачки стучат по коленям, от коленок до носочков)*
Чики – брики, *(ладони поочередно хлопают — обратно)*
Чики – брик. *(кулачки стучат поочередно по коленям)*
Видим дерево высокое, *(ручки тянем в потолок, изображаем дерево, спинка выпрямляется)*
Видим озеро глубокое. *(ножки складываем в «лягушку» и через «бинокль» смотрим какие рыбки в озере, т.о. наклон вперед)*
Птицы песенки поют *(ладони перекрестно – «птица», ноги разводим в стороны)*
Зернышки везде клюют:
Тут клюют и там клюют, *(наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед)*
Никому их не дают*. (наклоны к ногам, поочередно к пр. и лев., наклоны вперед)*
Это дом, *(встаем на колени, делаем ручками «крышу»)*
А в нем окошко *(садимся на пятки, руками изображаем «окно» — пр.рука наверху, согнутая в локте, лев.рука внизу, согнутая в локте — «выглядываем в «окошко»)*
Нас встречают кот *(изображаем кота — на коленях, руки впереди на полу, спинка круглая)*, и кошка *(садимся на пятки — руки впереди вытягиваем)*
Мы немножко погостим *(делаем «змейку» — т.е. руками «идем» вперед, ноги вытягиваем и прогибаясь в спине)*
И обратно побежим. *(обратная «змейка»)*
Повторяем несколько раз, убыстряя темп.

**«Разминка»**

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо, и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать, не сосчитать! *(Прыжки на месте с хлопками.)*

За день, за два и за месяц… *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять! *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

Кузнечик прыг, кузнечик скок. (*Прыжки на месте*)

Кузнечик – зелененький дружок.

Кузнечик быстро скачет в поле,

Ему весело на воле.

**«ЦВЕТОЧЕК» (разучиваем первое пордебра)**Итак, в глубине земли спала себе маленькая Луковичка (то есть, подготовительное положение-руки внизу). Всю зиму она проспала, а когда пришла весна., теплое солнышко потянуло Луковичку за макушку и…(руки плавно поднимаются в 1 позицию) появился зелененький Росток на поверхности земли. Солнышко грело все сильнее, теплый дождик поливал Росточек (руки плавно идут в 3 позицию) и у Росточка появился Бутончик (проверяем постановку кистей рук в 3 позиции, которая в идеале очень близка понятию цветочного бутона, как для меня!). Солнышко поцеловало Бутончик в макушечку и он распустился!(Руки плавно раскрыватся и доходят половину пути до 2 позиции, напоминая распускающийся цветок тюльпана). Но наступило лето, лепестки тюльпана плавно упали на землю (а у нас 2 позиция рук параллельно поверхности пола или, если брать шире-земли…). Тут наша Луковичка вздохнула (ладошки плавно поворачиваются во 2 позиции вниз), и уснула в земле до следующего лета…(тут, как вы понимаете, у нас построение подготовительного положения…)

**7. Игры *(образец)***

**Игра – превращение «Лесник»**

(на развитие воображения по стихотворению С. В. Михалкова)

***Педагог:***

Зимой и летом круглый год

Журчит в лесу родник.

В лесной сторожке здесь живет

Иван Кузьмич – лесник.

Стоит сосновый новый дом,

Крыльцо, балкон, чердак.

Как будто мы в лесу живем,

Мы поиграем так.

Пастух в лесу трубит в рожок,

Пугается русак,

Сейчас он сделает прыжок…

***Дети вместе:***

Мы тоже можем так!

*(Танцевальная комбинация, в основе которой движения, имитирующие пляску испуганного зайчика.)*

***Педагог:***

Чтоб стать похожим на орла

И напугать собак,

Петух расправил два крыла…

***Дети вместе:***

Мы тоже можем так!

 (Танцевальный этюд «Петушок».)

***Педагог:***

Сначала шагом, а потом,

Сменяя бег на шаг,

Конь по мосту идет шажком…

***Дети вместе:***

Мы тоже можем так!

(Танцевальный этюд «Лошадка».)

***Педагог:***

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг,

На двух ногах, на двух руках…

***Дети вместе:***

Мы тоже можем так!

(Танцевальный этюд «Медведь».)

***Педагог:***

На лужайке у реки

Пляшут лапки, рожки.

Попляши, малыш, и ты

На лесной дорожке.

(Общая пляска.)

***8. Танцы (образец)***

***Бальный танец «Падеграс»***

Танец состоит из 8 тактов музыки в 4/4 и танцуется несколько быстрее чем шакон.
**Исходное положение**: Кавалер правой рукой берет левую руку дамы, становится рядом с ней. 1 такт: Кавалер и дама становятся в третью позицию, правая нога впереди. Раз — шаг в правую сторону с правой ноги. Два — приставляют левую ногу к правой (первоначальное положение). Три — снова делают шаг правой ногой вправо (отталкиваясь левой). Четыре — поднимают левую ногу впереди правой.
**2 такт**: Повторяют то же самое с левой ноги и в левую сторону.
**3 и 4 такты**: Те же шаги, но движение вперед.
**5 и 6-й такты**: Танцующие поворачиваются лицом друг к другу и выполняют движения первого такта, причем в 5-м такте идут в правые стороны, а в 6-м в левые, возвращаясь на прежние места.
**7-й и 8-й такты**: Кавалер и дама, подавая правые руки друг другу, совершают полный круг, исполняя движения третьего и четвертого такта. Затем кавалер берет правой рукой левую руку дамы и танец начинается сначала.