**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное *«я»*. Посредством **хореографического** искусства осуществляется процесс творческого развития личности. **Программа** позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами *«Башкирского танца»*, что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма **работы** учащихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими **одноклассниками**, сформировать крепкий и дружный коллектив.

**Программа** рассчитана на преподавание *«****Танцуй башкирский танец****»* 17 часа в год, 1 час в неделю, возрастом 17-18 лет, учащиеся 11 **классов**. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий

При планировании **работы** учитываются основные цели:

• овладение учащимися основ **башкирского танца**;

• ознакомление с историей развития этого танца;

• формирование правильной осанки учащихся.

Задачи:

• в процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении **танца**;

• использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;

• обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;

• развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;

• воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;

• развивать чувство ритма и координацию движения.

Направленность **программы***«****башкирский танец****»* по содержанию является спортивно-оздоровительной, общекультурной, по форме организации кружковой, рассчитанной на 1 год.

В основу проекта обучения башкирского танцабыли положены следующие принципы:

- принцип системности – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;

- принцип дифференциации – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;

- принцип увлекательности является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- принцип коллективизма – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

Актуальность **программы** обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств человека для воспитания всесторонне-развитой личности и формированию у учащихся правильной осанки.

Педагогическая целесообразность данного курса для старших **школьников** обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная **программа** призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно - эстетические чувства и основы двигательных навыков.

Формы и методы **работы**.

Форма занятий - групповые занятия, со всей группой одновременно. Освоение **программного** материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к **работе**, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Режим занятий

Расписание занятий строится из расчета одно занятиe в неделю по 40 минут. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Планируемые результаты реализации **программы**:

Учащиеся должны знать:

• основные понятия, терминологию башкирского танца;

• структуру танца;

• позиции рук, ног.

Должны уметь:

• использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановках;

•предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;

• грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;

• соотносить свои движения с услышанной музыкой.

А так же избавляются от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

Содержание **программы**:

В **программный** материал по изучению **танца входит**:

• беседы об истории возникновения и развития **башкирского танца**;

• усвоение тренировочных упражнений на середине зала;

• разучивание отдельных движений и комбинаций;

• разучивание композиций.

Теоретическая часть:

История возникновения и развития **башкирского танца**. Виды **танца**. Музыкальный размер. Прослушивание различных видов **танца**. Позиции ног и рук. Линия танца. Подбор музыки для **башкирского танца**.

Практическая часть:

Поклон. Шаг **по линии танца**. Переменный ход **танца с правой ноги**. Большой поворот **танца с правой ноги**. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре.  Разворот друг от друга с раскрытием. Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Маленький поворот в паре, удерживая руки под локти. Большой поворот в паре, удерживая руки под локти. Маленький поворот в паре. Большой поворот в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.

Практическая часть

Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно - тренировочные движения:

•статистическая гимнастика *(упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)*

•динамическая гимнастика *(упражнения, выполняемые с перемещением по залу)*

•тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.

Разучивание техники **танцевального комплекса**. Для учащихся, не имеющих **хореографической** подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в **танце**, позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

Основные движения башкирского танца – дроби, переменные ходы. Для освоения навыков исполнения **танца** необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения башкирского **танца**:

• Шаг **танца по линии**

• Маленький поворот **танца с правой ноги**

• Большой поворот **танца с правой ноги**

• Поворот партнерши под рукой

• Поворот в паре

• **Переменный ход**

• Раскрытия

• Вращение в паре вокруг правой оси

• Шаги **танца по кругу.**

**Отработанные** движения рекомендуется объединять в **танцевальные комбинации**.

Углубленная **работа** над техникой и выразительностью пройденного материала. На уроках необходимо развивать полученные **хореографические навыки**. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

Постановочная **работа**. Составление **танцевальных** композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный ниже репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, **школьного возраста**, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка **танца для выступления**. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

Основные понятия башкирского танца.

Позиции ног в танце:

1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.

2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.

3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.

6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в **танце**:

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук *(I, II, III)*.

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в **овальном** положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

**Планируемые результаты**

Обучающие должны знать:

* Характер музыки
* Виды темпа
* Музыкальные размеры
* Правила построения в шеренгу.колонну
* Позиции рук и ног
* Правила исполнения дробей и вращений

**Формы:**

* Обучающее занятие;
* Тренировочное занятие;
* Коллективно – творческое занятие;
* Индивидуальное занятие;
* Беседы по истории танца.