

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
 Спортивно-туристическое направление «Основы хореографии»

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Учебно-тренировочная работа - танцевальная азбука - элементы классического танца. - ритмика -элементы современного эстрадного танца -танцевальная импровизация	52	4	48	Наблюдение, опрос, тестирование. Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
2	Специальная танцевально-художественная работа - постановочная работа - репетиционная работа	12	0	12	Открытые занятия для родителей
3	Организационно-концертная деятельность - организационная работа - итоговое занятие -организационные занятия - мониторинг	8	0	8	Концертные выступления для родителей. Открытое занятие для родителей.
	Итого:	72	4	68	

2. 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание образовательного процесса

Раздел Учебно-тренировочная работа – 52 часов

Тема Танцевальная азбука 12 часов

Теория: Мелодия и движение. Темп: быстро, медленно, умеренно. Музыкальные размеры, Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная.

Практика: Музыкально – пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаги на месте. Вокруг себя, вправо, влево. Фигурная маршировка, «змейка». Танцевальные шаги в образах. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, мышц, шеи и туловища, мышц ног и т.п. Правильное дыхание во время исполнения танцевальных движений, дыхательная гимнастика.

Тема «Элементы классического танца». 12 часов

Теория: Основными задачами практического курса являются: постановка корпуса, изучение позиций рук, ног, положений головы. Освоение элементарных навыков координации путем проучивания основных поз классического танца и простейших форм, включаемых в «элементарное». Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата ребенка. Становление осанки, апломба, выворотности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов.

Практика: Ориентировка, марш, шаг с носка по кругу, ходьба на высоких полупальцах, шаг с подскоком, галоп. Специальные корректирующие упражнения на полу, растяжка. Прыжки, движения по диагонали, танцевальные этюды.

Тема «Элементы современного эстрадного танца». 12 часов

Теория: Общая и специальная физическая подготовка, Комплексное растягивание. Развитие гибкости плечевого пояса, голеностопных суставов, тазобедренных суставов. Практика: Подготовительные танцевальные упражнения на середине. Позиция рук, ног, постановка корпуса, спины и головы. Партерный тренаж, блейк и контракция.

Тема «Ритмика». 12 часа

Теория: Знакомство с различным характером, темпом музыкального произведения. Слышать и предавать в движении ярко выраженные ритмические акценты Точное начало и окончание музыкальной части.

Практика: Движение в различных темпах, передача хлопками простейшего ритмического рисунка.

Тема «Танцевальная импровизация». 4 часа

Теория: Развитие фантазии и актерских способностей детей, умение использовать полученные знания, умения, навыки.

Практика: Задания на импровизацию по темам соответствующим возрасту воспитанников.

Специальная танцевально-художественная работа 12 часа

Постановочная и репетиционная работа.

Теория: Связь танцевальных движений с человеческими эмоциями. Имитационно – изобразительный и ассоциативно-выразительный характер лексики в танце. Хореографическая лексика. Игровые – подражательные движения.

Практика: Массовые детские танцы.