

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Спортивно-туристическое направление «Основы хореографии»**

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

**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 корrigирующие 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.