Приложение к дополнительной

общеобразовательной

общеразвивающей

программе «Радость творчества»

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

«Танцевальная азбука»

Составила:

Банникова Дарья

Владимировна

Курс разработан для детей 7-13 возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 3 раза в неделю с нагрузкой 2, 1,5, 1,5 академических часа.

Курс рассчитан на 170 час (в том числе, теоретические занятия – 17, практические занятия –153 ).

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Количество ча­сов | | | Формы ат­теста­ции/контро ля |
| Теория | Практи  ка | Все­го |
| 1 | Введение в программу | 2 | - | 2 | Начальная  диагностика |
| 1.1. | ТБ Ш1Б. Гигиенические требования к обуви, одежде, рабочему месту. | 1 | - | 1 | Собеседова­  ние |
| 1.2. | План работы на год. | 1 | - | 1 | Беседа |
| 2 | Ритмика | 3 | 7 | 10 |  |
| 2.1. | Средства и характеристики музыкальной выразительности. | 3 | - | 3 | Зачет |
| 2.2. | Развитие эмоциональной выразительности. | - | 7 | 7 | Тестирова­ние |
| 3 | Партерная гимнастика | 1 | 19 | 20 |  |
| 3.1. | Упражнения, развивающие мышцы спины. | 0.2 | 4 | 4.2 | Зачет |
| 3.2. | Упражнения, развивающие гибкость позвоноч­ника. |  |  |  |  |
| 3.3. | Упражнения, развивающие подъем стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколен­ных мышц и связок. | 0.2 | 4 | 4.2 | Зачет |
| 3.4. | Упражнения, укрепляющие мышцы брюш­ного пресса. | 0.2 | 3 | 3.2 | Зачет |
| 3.5. | Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава. Упражнения, развива­ющие выворотность ног. | 0.2 | 4 | 4.2 | Зачет |
| 3.6. | Упражнения на растягивание мышц и свя­зок и развитие танцевального шага. | 0.2 | 4 | 4.2 | Зачет |
| 4 | Танцевальная азбука | 4 | 16 | 20 |  |
| 4.1. | С чего начинается хореография? | 1 | - | 1 | Собеседова­  ние |
| 4.2. | Упражнения на развитие ориентации в про­странстве. | 1 | 6 | 7 | Итоговое  занятие |
| 4.3. | Танцевальные элементы. | 1 | 6 | 7 | Зачет |
| 4.4. | Начальные элементы экзерсиса. | 1 | 4 | 5 | Контрольное  занятие |
| 5 | Народно-сценический танец | 1 | 29 | 30 |  |
| 5.1. | Народный экзерсис. | 0.5 | 4 | 4.5 | Зачет |
| 5.2. | Элементы русского народного танца. | 0.5 | 25 | 25.5 | Контрольное  занятие |
| 6 | Эстрадный танец | 1 | 29 | 30 |  |
| 6.1. | Основные элементы эстрадного танца. | 0.5 | 4 | 4.5 | Тестирова­  ние |
| 6.2. | Разучивание детского эстрадного танца. | 0.5 | 25 | 25.5 | Концерт |
| 7 | Бальный танец | 1 | 19 | 20 |  |
| 7.1. | Разучивание хореографических компози­ций. | 0.5 | 9 | 9.5 | Контрольное  занятие |
| 7.2. | Работа над техникой исполнения и стилем. | 0.5 | 10 | 10.5 | Зачет |
| 8 | Танцевальные игры | 4 | 11 | 12 |  |
| 8.1. | Сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры. | 2 | 15 | 17 | Итоговое  занятие |
| 8.2. | Эмоции в танце. Сценическая мастерская. | 2 | 19 | 21 | Концерт |
|  | Итого: | 17 | 153 | 170 |  |

**Содержание программы**

**Раздел 1 «Введение в программу. ТБ и ППБ.»**

Теория: Знакомство с искусством хореографии. Беседа с детьми о целях и задачах, о содержании и форме занятий в объединении. План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструкция по технике безопасно­сти и противопожарной безопасности.

Практика: Эвакуация при чрезвычайных ситуациях.

Раздел 2 «Ритмика».

Теория: Изучение элементов музыкальной грамоты. 3 кита в музыке (песня, танец, марш). Понятие о характере музыки (веселая, спокойная, груст­ная). Темп (быстрый, медленный, умеренный).

Практика: Проверка музыкального слуха. Музыкально-ритмические иг­ры (слушание музыки, хлопки). Развитие эмоциональной выразительности (об­разные упражнения).

**Раздел 3 «Партерная гимнастика».**

Теория: Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

Практика: Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнасти­ка» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой (Приложение 4). Партерный экзерсис позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка».

Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы;

круговые движения стопой.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»; «складочка»; «колечко».

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: «ступеньки»; «ножницы».

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:

«Неваляшка»;«Passe' с разворотом колена».

Упражнения, развивающие выворотность ног: «Звездочка»; «Лягушка».

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага: «Боковая растяжка»; «Растяжка с наклоном вперед»; «Часы».

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Раздел 4 «Танцевальная азбука».

Теория: Теоретическая основа всех танцевальных элементов. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

Практика: Постановка корпуса; позиции ног; позиции рук; поклон. Ориентационно-пространственные упражнения:

Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейно-плоскостных (шеренга горизонтальная, колонна); объёмных (круг; «цепочка»);

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

* из линейных в линейные: из шеренги горизонтальной в колонну; из колонны в шеренгу горизонтальную.
* из объемных в объёмные: сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»;
* из объёмных в линейные и наоборот: из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».

Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в 4 позиции:

* танцевальный шаг с носка; маршевый шаг на месте; шаги на полупальцах; легкий бег с поджатыми ногами; прыжки с вытянутыми ногами; прыжки с поджатыми ногами;

подскоки на месте и с продвижением

Начальные элементы экзерсиса:

* Demi plie и Grand plie по 1, 2, 6 позициям (лицом к станку);
* Battement tandu jete pique;
* Rond de jambe;
* Grand battement j ete.

Раздел 5 «Народно-сценический танец».

Теория: включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные ком­позиции, изучаются элементы русского и украинского танцев. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

Практика:

Упражнения у станка:

1. Подготовка к началу движения (preparation).
2. Позиции рук (1-7).
3. Позиции ног (1-6) - выворотная, обратная, параллельная.
4. Маленькие броски по 1-й и 3-й позиции «крестом», с полуприседа­нием на опорной ноге.
5. Приседания по 1, 2, 6, полуприседание, полное приседание.
6. Упражнения с ненапряженной спиной из 1 -й позиции на каблук.
7. Выведение ноги на каблук по 1 -й и 3-1 открытым позициям «кре­стом» (вперед, в сторону, назад, в сторону).
8. Каблучное (1, 2, 3 виды), с одним ударом в 3 позиции, с двойным ударом в 3 позиции.

1. Подготовка к веревочке, скольжение работающей ноги по опоре.
2. Flic-flac - подготовка к чечетке мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами пооче­редно).
3. Большие броски.
4. Перегибы корпуса растяжка, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

* Раскрытие и закрытие рук: одной руки, двух рук, поочередное рас­крытие рук, переводы рук в различных положениях;
* Поклоны: на месте без рук и с руками, наклон с продвижением впе­ред, с отходом назад;
* Притопы: одинарные, тройные;
* Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; пере­менный шаг вперед;
* Подготовка к веревочке;
* Припадание на месте, с продвижением в сторону;
* Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;
* Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
* «Ковырялочка» с двойным притопом;
* Хлопки и хлопушки одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие); в ладоши, по бедру, по голенищу сапога;
* Присядки:

а) подготовка к присядке (плавное не резкое опускание вниз) по 1 -й прямой и сводной позициям;

б) покачивание на приседание по 1 -й прямой и сводной позициям;

в) присядки на двух ногах по 1-й прямой позиции с вынесением но­ги на каблук вперед и в сторону.

Раздел 6 «Эстрадный танец».

Теория: Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движе­ний.

Практика: Разучивание хореографических композиций (исполнение от­дельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) детского эстрад­ного танца.

Раздел 7. «Бальный танец».

Теория: Краткое содержание танцевальных упражнений.

Практика:

* Разучивание хореографических композиций (исполнение отдель- ных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) танцев «Полонез», «Кадриль», «Вальс», «Полька», «Менуэт».
* Работа над техникой исполнения и стилем.

Раздел 8 «Танцевальные игры. Сценическая мастерская».

* Теория: Теоретическое содержание материала. Пространство и мы. Зна­комство со сценой. Передвижение в пространстве (правила движения во время танца).
* Практика: Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направлен­ные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на раз­витие слуха, чувства ритма («Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию»; «Я в музыке услышу кто ты, что ты»; «Музыкальный теремок»; игры на развитие ак­тёрского мастерства). Упражнения в различных образах (журавль, лиса, мед­ведь, мышка, Баба-Яга, клоун, куклы и другие). Музыка и танец. Разучивание хореографических композиций.