

Приложение 1

Приложение к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мастерская хореографического искусства»

Рабочая программа по курсу «В ритме танца»

«Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития. Занятия проводятся 3 раза в неделю с нагрузкой 1 час. Курс рассчитан на 102 часа (в том числе, теоретические занятия – 6, практические занятия – 96) В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой либо теме, в зависимости от корректировки задач»

1. Учебно-тематический план по курсу

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Ритмика, элементы музыкальной грамоты Ритмика; элементы классического танца; элементы русского народного танца.	51	3	48	Творческий показ
2	Танцевальная азбука Элементы бального танца; элементы национального танца; постановочно – репетиционная работа.	51	3	48	Концертное выступление
	ИТОГО	102	6	96	

№ занятия	Тема	кол-во часов
1	Ритмика. Ритмические упражнения	2
2	Упражнения на ковриках	2
3	Упражнения для развития художественно-творческих способностей	2
4	Упражнения на пластику и расслабление	2
5	Пространственные упражнения	3
6	Ритмические комбинации	3
7	Классический танец. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук, поклон	5
8	Упражнения на середине зала	4
9	Прыжки, верчения	4
10	Комбинации движений классического танца	6

11	Русский народный танец. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнения)	5
12	Основные танцевальные движения	6
13	Комбинации русского народного танца «Плясовая»	6
14	Бальный танец. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение)	6
15	Основные элементы бального танца	6
16	Комбинации бальных танцев	7
17	Национальный танец. Основные положения рук, ног, постановка корпуса	5
18	Основные танцевальные движения	5
19	Композиции национального танца	5
20	Постановочно – репетиционная работа. Изучение движений танцевального номера	6
21	Отработка движений танцевального номера	6
22	Соединение движений в комбинации. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок	6
Итого:		102 ч

Содержание программы.

Тема №1. Ритмика

Практика: Упражнения на дыхание; физиологическая разминка по принципу сверху вниз; лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочерёдно, покачивание; лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; статические позы (вспомогательные) – «кузнецик», «эмеля», «верблюд» и т.д.; движения в образах; пантомима; пластичные упражнения для рук; наклоны корпуса в координации с движениями рук; напряжение и поочерёдное расслабление всех мышц тела; продвижения с прыжками, бег, поскоки; перестроение из одной фигуры в другую; связки ритмичных движений; этюды; танцевальная импровизация.

Тема №2. Элементы классического танца

Практика: Плие; пор-де-бра; приседания и полуприседания; поднимание стопы на полупальцы; движение в координации рук и ног по позициям, повороты; прыжки на месте по 1, 2 и 3 позициям ног; верчения на середине зала, в диагонали; этюды; координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; координация рук и ног в исполнении движений на середине.

Тема №3. Элементы русского народного танца

Практика: Танцевальные шаги – с каблуком, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка», повороты, прыжки.

Тема №4. Элементы бального танца

Практика: Элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»; свободная композиция; элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты; «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.

Тема №5. Элементы национального танца

Практика: Связка отдельных элементов в свободные композиции.

Тема №6. Постановочно – репетиционная работа

Практика: Изучение движений танцевального номера; отработка движений танцевального номера; соединение движений в комбинации; разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; репетиционная работа.

