***Дополнительная образовательная программа***

***Курса личностной реализации через приобщение к танцевальному искусству***

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
|  1 | Ритмика |  14 |
|  2 | Элементы классического танца |  18 |
|  3 | Элементы русского народного танца |  16 |
|  4 | Элементы бального танца |  18 |
|  5 | Элементы национального танца |  14 |
|  6 | Постановочно – репетиционная работа |  22 |
|  | Итого |  102 |

**Содержание тем программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Содержание тем программы |
| 1. **Ритмика**
 | 1. Ритмические упражнения:- упражнения на дыхание;- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.2. Упражнения на ковриках: - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами; - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:  - движения в образах; - пантомима.4. Упражнения на пластику и расслабление:- пластичные упражнения для рук;- наклоны корпуса в координации с движениями рук;- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.5. Пространственные упражнения: - продвижения с прыжками, бег, поскоки;- перестроение из одной фигуры в другую.6. Ритмические комбинации:- связки ритмичных движений;- этюды;- танцевальная импровизация. |
| **2.Элементы классического** **танца** | 1. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).- плие;- пор-де-бра.2. Упражнения на середине зала:- приседания и полуприседания;- поднимание стопы на полупальцы;- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.3.Прыжки, верчения:- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.1. 4.Комбинации движений классического танца:

- этюды;- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;- координация рук и ног в исполнении движений на середине. |
| **3.Элементы русского** **народного танца** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).2. Основные танцевальные движения:- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;- повороты, прыжки.3. Комбинации русского народного танца «Плясовая». |
| **4.Элементы бального танца** | 1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).2. Основные элементы бального танца:- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;- свободная композиция (работа в паре);- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации. |
| **5.Элементы национального** **танца** | 1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.2. Основные танцевальные движения.3. Композиции национального танца (ирландский танец) - связка отдельных элементов в свободные композиции. |
| **6.Постановочно-****репитиционная работа** | 1. Изучение движений танцевального номера;2. Отработка движений танцевального номера;1. Соединение движений в комбинации;
2. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;
3. Репетиционная работа.
 |