Приложение № 3 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Гармония»

**Рабочая программа учебного курса**

**«Хрустальный башмачок»**

**1.Учебно-тематический план по курсу**

**«Хрустальный башмачок»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Название разделов и тем** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **1. Введение в образовательную программу** | **1** | **2** |
|  | **2. Знакомство с азбукой ритмики** | **6** | **14** |
| 2.1 | «Музыка и танец» | 4 | 4 |
| 2.2 | «От простого хлопка – к притопу»- азбука танцевального движения | 2 | 2 |
| 2.3 | Музыкально-танцевальные игры | - | 5 |
| 2.4 | «Танцевальная мозаика» - танцевальные элементы, этюды, танцы | **-** | 3 |
|  | **3. Партерная гимнастика** | **2** | **19** |
| 3.1 | Основы образно-игровой партерной гимнастики | - | 6 |
| 3.2 | Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса | - | 8 |
| 3.3 | Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стоечка на лопатках | 2 | 5 |
|  | **4. Азбука классического танца** | **4** | **20** |
| 4.1 | Подготовительный комплекс на ковриках | 2 | 10 |
| 4.2 | Основы классического танца  (занятия лицом к станку) | 2 | 10 |
|  | **5. Русский народный танец** | **4** | **18** |
| 5.1 | Основы русского народного танца (формы позиций и положений рук) | 4 | 8 |
| 5.2 | Простые элементы народного танца | - | 10 |
|  | **6.Детский танец** | **-** | **23** |
| 6.1 | Элементы ритмики и музыкальной грамоты | - | 5 |
| 6.2 | Игры | - | 6 |
| 6.3 | Комбинации | - | 6 |
| 6.4 | Постановка номеров | - | 6 |
|  | **7. Современный танец** | **3** | **14** |
| 7.1 | Основы современного танца | 2 | 8 |
| 7.2 | Работа в партере | 1 | 6 |
|  | **8.Итоговые выступления** | **-** | **11** |
| 8.1 | Подготовка номеров к итоговым концертам. | **-** | 9 |
| 8.2 | Итоговые выступления. | **-** | 2 |
|  | **ИТОГО: 140** | **19** | **121** |

2. **Содержание по темам**

**1.Введение**

**1.1Введение в образовательную программу**

*Теория.(1ч.)* Ознакомить с понятием «хореография». Танец и его виды.

*Практика. (2ч.)* Поклон. Разминка. Парные игровые упражнения.

**2. Знакомство с азбукой ритмики**

**2.1Музыка и танец**

*Теория*. *(4ч.)* Знакомство с основными выразительными средствами музыки (темп, характер, длительность звуков, ритмический рисунок, жанр). Понятие танцевального движения – его длительность, характер, настроение, темп. Взаимосвязь музыки и движения – совместное вступление и окончание мелодии и танцевального движения, передача единого характера и настроения.

*Практика*.(4ч.) Разминка. Игровые упражнения.

**2.2 «От простого хлопка – к притопу»- азбука танцевального движения.**

*Теория. (2ч.)* Знакомство детей с музыкой. Понятия:темп (быстро, медленно, умеренно); контрастность (быстрая-медленная; весёлая-грустная); характер(задорная, весёлая, печальная, яркая,музыкальный размер 2/2; 3/4; 4/4.Координация движений с музыкой.

*Практика. (2ч.)* Простейшие виды хлопков-притопов в различных метроритмических сочетаниях,умение слушать и слышать ритмический рисунок музыки.

**2.3 Музыкально-танцевальные игры.** *Практика.* *(5ч.)* «Рассыпуха», «Гуси у бабуси», «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Гусеница», «Сделай сам- покажи другим», «Паровозики», «Весёлый поход», «Морская фигура», «Зеркало».

**2.4 «Танцевальная мозаика» - танцевальные этюды, композиции, танцы.**

*Практика*. *(3ч.)* Разучивание танцевальных этюдов, композиций и танцев, согласно репертуарному плану.

**3. Партерная гимнастика.**

**3.1 Основы образно-игровой партерной гимнастики.**

*Практика. (6ч.)* Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета».

**3.2** **Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.**

Практика. *(8ч.)* Упражнения партерного тренажа: растягивание и сила мышц спины, ног, пресса.

**3.3 Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стоечка на лопатках.**

*Теория. (2ч.)* Эластичность мышц, подвижность суставов, формирование мышц брюшного пояса, гибкость. Растяжка. Шпагаты.

*Практика.* *(5ч.)* Выполнение индивидуальных трюков: «кувырок» (вперёд и назад), «колесо», «стоечка на лопатках», «мостик».

**4. Азбука классического танца.**

**4.1 Подготовительный комплекс на ковриках.**

Теория( 2ч.) Напряжение и расслабление мышц. Понятие «Выворотность».Осанка.

*Практика.(10 ч.)* Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на улучшение выворотности. Упражнения по исправлению недостатков осанки. Упражнения, подводящие к экзерсису упражнения.

**4.2** **Основы классического танца. (занятия лицом к станку)**

*Теория. (2ч.)* Понятие опорной и работающей ноги, знакомство с терминологией классического танца.

*Практика.* *(10ч.)*  формирование правильной осанки, обеспечивающей устойчивость (апломб)

1. Постановка корпуса (отработка, стоя лицом к станку).

2. Позиции ног (I, I I, I I I, V, IV). Смена позиций у станка.

3. Полуприседание (деми-плие) в I, I I, I I I позициях

4. Позиции рук (подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции). Переходы рук (порт де бра)

у станка.

**5. Русский народный танец**

**5.1Основы русского народного танца (формы позиций и положений рук)**

*Теория. (4ч.)* Изучение поклона; знакомство с элементами народного танца; прослушивание музыки в разных жанрах (хоровод, кадриль и др.); положение рук и ног в народном танце.

*Практика.* *(8ч.)* «Озорные» и «лирические» руки; притопы и хлопки; «присядка».

**5.2 Простые элементы народного танца**

*Практика. (10ч.)* Основные шаги: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг. Основные движения: «ковырялочка», «моталочка», «гармошечка», «ёлочка».

**6**. **Детский танец**

**6.1** Элементы ритмики и музыкальной грамоты.

*Практика.* (5ч.)Хлопки громкие и тихие, в темпе музыки; воспроизведение хлопками ритмического рисунка, состоящего из четвертей, восьмых, половинных и целых.

**6.2 Игры.**

*Практика.* (6ч.) Повторение некоторых пройденных игр: «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Сделай сам- покажи другим», «Зеркало». Изучение новых игр «Солнце, воздух и вода», «Ручеёк».

**6.3 Комбинации**

*Практика.(6ч.)* Комбинации из подскоков, галопа, прыжков, хлопков, шагов и бега.

**6.4 Постановка номеров**

*Практика.* (6ч.)Постановка простого ритмического детского танца, создание сценического образа, понятного детям.

**7**.С**овременный танец.**

**7.1 Основы современного танца.**

*Теория. (2ч.)*Основы современного танца.

*Практика*. (8ч.)Движение по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.);движение на середине (работа с пространством, шаги, прыжки т.д.);голова: наклоны, повороты, круги, zundari;плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью;ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

**7.2Работа в партере.**

*Теория.*(1ч.)Основы изученные по современному танцу мы переносим в партер.

*Практика*( 6ч.)Разогрев в партере. Изоляция в партере. Перекаты. Простые элементы: «книжечка».

**8.Итоговые выступления** *Практика.* (11ч.) Подготовка номеров для концертной программы.