**Дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги в танце»**

Данная образовательная программа «Первые шаги в танце», позволяет раскрыть свои способности, рационально использовать время, расширить кругозор, совершенствовать знания, умения, навыки.

**Цель программы -** раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей средствами хореографии, развитие их пластической выразительности, физической активности, воспитание художественного вкуса.

**Для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера:**

Образовательные

- Обучение детей основным элементам хореографического искусства.

- Формирование интереса к танцевальному искусству через организацию постановочной и концертной деятельности.

Развивающие

- Развитие у детей мотивации на творческую деятельность, способность к самостоятельной и коллективной работе.

-Развитие художественных способностей (пластической выразительности, координации, артистичности)

- Поддержка двигательной активности детей.

Воспитательные

- Создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности, культуры общения.

- Адаптация к современной жизни.

**Программа художественной направленности** «Первые шаги в танец» рассчитана на детей 5-6

**Содержание программы дается по основным разделам:**

1. Ритмика
2. Основы классического танца
3. Основы русского танца

Перечисленные разделы связаны между собой, однако каждый из них имеет свои конкретные задачи.

**Раздел «Ритмика»** предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации, внимания, координации движений, формирование художественно- творческих способностей. В дальнейшем ритмическое восприятие происходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе занятия по хореографии.

**Раздел «Основы классического танца»** включает танцевально- тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, координацию и культуру движений. Это способствует подготовке двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

**Раздел «Основы русского народного танца»** Его цель - дать представление о русском танце, одном из наиболее распространенных и давних видов творчества русского народа.

**Раздел «История хореографического искусства»** дает знания о происхождении танца

**Содержание изучаемого курса**

**1 год обучения**

 **1.Ритмика**

1.Элементы музыкальной грамоты.

Определение и передача в движении:

- характер музыки (веселый, грустный)

- темп (медленный, быстрый);

- куплетной формы (вступление, запев, припев)

- жанров музыки (марш, песня, танец)

- метроритма (длительный6 четверть шага, восьмая- бег)

- пауз (четвертой, восьмой)

2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два, по четыре в продвижении и на месте, построение в круг, движение по кругу.

3.Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов; напряжение и расслабление мышц рук, кистей, сгибание их вверх, вниз, поднимание рук вверх и опускание вниз; расслабление и напряжение мышц ног; вращения стопы; наклоны и повороты головы, круговые вращения плечами.

4.Упражнения на развитие художественно- творческих способностей: движения в образах сказочных персонажей (Игры).

 **2. Основы классического танца.**

1.Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.

2. Классический экзерсис у станка (лицом к станку):

- постановка корпуса

- постановка ног по1,2,3,5 позициям

-деми плие по 1,2,3 позиции ног

- батман тандю в сочетании с деми плие по 1 позиции

- релеве по всем позициям

- батман тандю жете по 1 позиции( в сторону)

3.Работа на середине зала:

- постановка корпуса по 1,2 позиции ног

- позиции рук- 1,2,3, подготовительная

- 1 пордебра

- соте по 1 позиции

4. Партерный экзерсис:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава

- упражнения для гибкости: наклоны к ногам, «кошечка», «свечка», «корзинка», «рыбка», «мостик»..

- растяжки: «лягушка», полушпагаты, «циркуль»

 **3.Основы русского танца.**

1.Значение танца в жизни русского народа.

2.Упражнения на середине зала

- позиции ног 1,2,3

- деми плие- полуприседание. Изучается лицом к станку по 1,2,3 позициям

- батман тандю - из 1,2,3

3. Работа на середине зала:

-основные позиции и положения рук и ног в русском танце

- простой поклон на месте

- одинарный притоп.

- простой шаг вперед

- шаг плавный, скользящий

- переменный шаг вперед

- русский галоп

- простая «ковырялочка»

-припадание вперед, в сторону

- подготовка к присядкам

- шаг с подскоком

- подскоки с хлопками

- легкий бег

-перескоки

- галоп

- прыжок с поджатыми ногами

**4.История хореографического искусства**

1. «Происхождение танца и хореографии»

**5.Репетиционно- постановочная работа**

Постановка этюдов, танцев к календарным праздникам в детском саду

**Ожидаемые результаты**

По окончании 1 года обучения дети должны:

- уметь различать характер и темп в музыке;

- уметь строиться в колонну по одному, по два, по четыре;

- уметь выполнять движения, танцевальный шаг с носка, одинарные и двойные хлопки, переменные подскоки;

- освоить понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка.

**Ожидаемые результаты**

По окончании 1 года обучения дети должны:

- ориентироваться в пространстве. Уметь перестраиваться из круга в колонну по одному, по два, по четыре ч.;

- уметь исполнять движения в различных ритмах и темпах;

- знать правила исполнения русского танца;

- освоить понятия: координация, эластичность мышц;

- уметь правильно выполнять: экзерсис на середине зала, упражнения для позвоночника;

- иметь представление о выразительных средствах хореографии, об истории происхождения танца.

**Содержание изучаемого курса.**

**3.Репетиционно- постановочная работа**

Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану, утвержденному в начале учебного года.

**Методическое обеспечение**

**Форма обучающихся**

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).

Для мальчиков: шорты, белые футболки.

Обувь: народные туфли, народные сапоги, чешки, балетки.

**Содержание образования**

**Разогрев**

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы.Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающихся.