

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

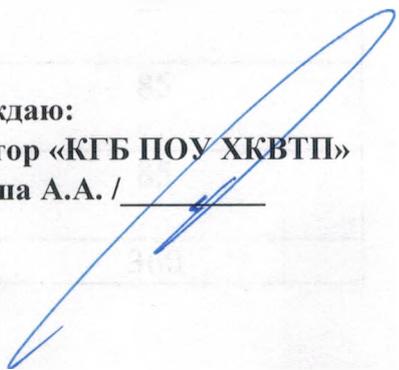
Согласовано:

Зам директора по УВР

Троцкая Е. В. / 

Утверждаю:

Директор «КГБ ПОУ ХКВТП»

Гаркуша А.А. / 

**Дополнительная образовательная программа  
хореографического кружка  
«Смысл в движении»**

Руководитель кружка / Ласкина Е.С.

### Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
<b>1</b>	Ритмика	55
<b>2</b>	Элементы классического танца	40
<b>3</b>	Элементы современной хореографии	40
<b>4</b>	Элементы спортивного танца	55
<b>5</b>	Элементы психологии в танце	85
<b>6</b>	Постановочно – репетиционная работа	85
	<b>ИТОГО:</b>	<b>360</b>

## Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем	Часы
<b>Ритмика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмические упражнения               <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение на дыхание</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз</li> </ul> </li> <li>2. Упражнения для развития               <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах</li> <li>- пантомима</li> </ul> </li> <li>3. Упражнение на пластику и расслабление               <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук</li> <li>- пластичные упражнения для спины</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук</li> <li>- наклоны корпуса с движениями головы</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела</li> </ul> </li> <li>4. Пространственные упражнения               <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую</li> </ul> </li> <li>5. Ритмические комбинации               <ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений</li> <li>- этюды</li> <li>- танцевальная импровизация</li> </ul> </li> <li>6. Разминка с элементами свободной пластики</li> <li>7. Упражнения для гибкости и осанки.</li> <li>8. Разминка с элементами свободной пластики</li> <li>9. Растяжка на матах</li> <li>10. Растяжка в парах</li> <li>11. Степ-аэробика в стиле модерн</li> <li>12. Разминка для плечевого сустава Вращение по диагонали</li> <li>13. Этюды на элементах свободной пластики</li> <li>14. Упражнения для суставов пальцев и кистей рук</li> <li>15. Упражнение бабочка для грудных мышц, бедер и ног</li> <li>16. Партерная гимнастика для проработки мышц брюшного пресса.</li> <li>17. Расслабление с помощью специфики дыхания</li> </ol>	55 часов

	<p>18. Коробочка (укрепление мышц ног, развитие гибкости положения)</p> <p>19. Мостик (развитие координации, силы рук, гибкости)</p> <p>20. Складочка (развитие гибкости тазобедренного сустава и позвоночника)</p> <p>21. Вращения. Разминка на гибкость и осанку.</p> <p>22. Медитация.</p> <p>Погружение во внутренний мир, поднятие духа, укрепление веры – важный завершающий этап.</p>	
<p><b>Элементы классического танца</b></p>	<p>1. Постановка корпуса , позиции ног, ( I / II / III / IV / V ), позиции рук ( I / II / III подготовительная ) в центре зала, поклон ( усложнение)</p> <p>2. Упражнение на середине зала :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднимание стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p>3. прыжки, верчения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте по позициям;</li> <li>-верчения на середине зала ( понятие точки ) в диагонали.</li> </ul> <p>4 . Комбинация движений классического танца</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этюды</li> <li>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений</li> <li>-координация рук и ног в исполнении движений на середине</li> </ul>	<p>40 часов</p>
<p><b>Элементы современной хореографии</b></p>	<p>1. Работа на ориентирование в пространстве</p> <p>2. Основные танцевальные движения :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-танцевальные шаги</li> <li>-танцевальный шаг с подключением движения рук</li> </ul> <p>3. Усложнение техники движений за счет ускорения темпа в комбинациях.</p> <p>4. Изучение новых движений одиночных</p> <p>5. Изучение новых движений в паре</p>	

<p><b>Элементы современной хореографии</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Объединение движений в единую комбинацию</li> <li>7. Повторение и изучение комбинации</li> <li>8. Запись комбинации на видео с использованием мимики</li> <li>9. Работа над координацией движения</li> <li>10. Изучение поддержек со страховкой</li> <li>11. Движения с использованием мягких шагов, ходьбы на носках</li> <li>12. Отработка движений под счет педагога с использованием наглядного примера</li> <li>13. Отработка движений под счет педагога самостоятельно</li> <li>14. Отработка движений под музыку с использованием наглядного примера</li> <li>15. Отработка движений под музыку самостоятельно</li> <li>16. Редактирование ошибок с корректировками педагога</li> <li>17. Редактирование ошибок самостоятельно</li> <li>18. Комплексное повторение тренировки</li> <li>19. Проверка педагогом на уровень качества выполнения комбинации движений на индивидуальном уровне</li> <li>20. Проверка педагогом уровень качества выполнения комбинаций движений на коллективном уровне</li> <li>21. Расстановка схемы для комбинации</li> <li>22. Изменение схемы педагогом с учетом стараний и качественного выполнения упражнения каждого студента</li> <li>23. Составление и утверждение педагогом полноценной схемы для танца</li> </ol>	<p>40 часов</p>
<p><b>Элементы спортивного танца</b></p>	<p>Спортивная тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.</li> <li>2. Позы и движения на растяжку</li> <li>3. Выполнение движения на основе акробатики</li> <li>4. Выполнение движения на основе гимнастики</li> <li>5. Упражнения для развития осанки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головой</li> <li>- повороты головы</li> </ul> </li> </ol>	

<p style="text-align: center;"><b>Элементы спортивного танца</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение головы</li> <li>6. Упражнения для плечевого пояса: <ul style="list-style-type: none"> <li>- круг плечами вперед, назад;</li> <li>- круг плечами в разных ритмах</li> </ul> </li> <li>7. Упражнения для мышц корпуса: <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты верхней части тела,</li> <li>- смещение верхней части тела.</li> </ul> </li> <li>8. Упражнения для бедер: <ul style="list-style-type: none"> <li>- восьмерка бедрами,</li> <li>- пережат бедер (лодочка).</li> </ul> </li> <li>9. Наклоны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция),</li> <li>- боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция),</li> <li>- наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом,</li> <li>- круг корпусом (ноги в широкой II позиции).</li> </ul> </li> <li>10. Большие батманы у станка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед из положения работающая нога сзади на полу;</li> <li>- в сторону (лицом к станку);</li> <li>- назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">55 часов</p>
<p style="text-align: center;"><b>Элементы психологии в танце</b></p>	<p>1. Игры с элементами танцев</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Конкурс «Танец в круг».</li> </ul> <p>Образование круга, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.</p>	<p style="text-align: center;">85 часов</p>

<p><i>Элементы психологии в танце</i></p>	<p>Танцы продолжаются до тех пор, пока все гости не попробуют себя в роли танцмейстера.</p> <p>-Конкурс «Танцы на листе»</p> <p>Выбираются две и более пары. Находятся листки форматом побольше (А1 - А3) по количеству участвующих пар, и каждая пара должна танцевать, не сходя с этих листков, пока играет музыка (некоторое время). Тот кто остутился – выбывает.</p> <p>2. Создание общего коллектива с помощью танцевальных движений</p> <p>- Создание различных фигур (соединенных руками ; затем ногами )</p> <p>3. Создание общего коллектива с помощью движения «для звука»</p> <p>4. Создание общего коллектива с помощью движений под музыку предыдущей группы</p> <p>5. Обсуждение великих танцоров и их особенностей</p> <p>6. Обсуждение мечты каждого находящегося в группе</p> <p>7. Отображение мечты каждого в движении, либо же комбинации</p> <p>8. Изучение данной комбинации человеком, который хотел бы также в жизни осуществить данную мечту</p> <p>9. Подбор музыки для каждой комбинации</p> <p>10. Создание танца мечты, где каждый студент выполняет связку, созданную в честь его мечты.</p>	
<p><i>Постановочно – репетиционная работа</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасности</li> <li>2. Отработка основных движений танцевальной композиции</li> <li>3. Совершенствование выразительности исполнения</li> <li>4. Развитие силы и координации движения</li> <li>5. Формирование художественно – образного восприятия и мышления</li> <li>6. Воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости</li> <li>7. Показ видеоматериалов (репетиции и концерты групп высшего уровня)</li> </ol>	<p>85 часов</p>

***Постановочно –  
репетиционная  
работа***

8. Показ и обсуждение видеоматериалов (репетиции самой группы)
9. Разбор и отработка каждого движения поэтапно
10. Отработка комбинированных движений в определенной связке
11. Отработка комбинированных движений по точкам и схемам
12. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок
13. Отработка движений в индивидуальном порядке по 15 минут на каждого человека
14. Деление коллектива на 2 группы, проверка каждой группы движений противоположной.
15. Выявление ошибок каждой из групп и их исправление
16. Отчетность по всем ошибкам преподавателю