
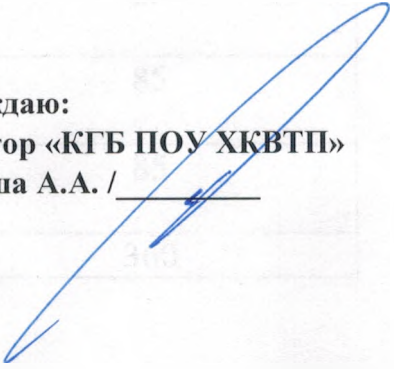


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

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
1	Ритмика	55
2	Элементы классического танца	40
3	Элементы современной хореографии	40
4	Элементы спортивного танца	55
5	Элементы психологии в танце	85
6	Постановочно – репетиционная работа	85
	ИТОГО:	360

Содержание тем программы

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

	<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>Элементы классического танца</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"> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты. <p>3. прыжки, верчения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте по позициям; -верчения на середине зала (понятие точки) в диагонали. <p>4 . Комбинация движений классического танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - этюды - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений -координация рук и ног в исполнении движений на середине 	<p>40 часов</p>
<p>Элементы современной хореографии</p>	<p>1. Работа на ориентирование в пространстве</p> <p>2. Основные танцевальные движения :</p> <ul style="list-style-type: none"> -танцевальные шаги -танцевальный шаг с подключением движения рук <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>Элементы современной хореографии</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Объединение движений в единую комбинацию 7. Повторение и изучение комбинации 8. Запись комбинации на видео с использованием мимики 9. Работа над координацией движения 10. Изучение поддержек со страховкой 11. Движения с использованием мягких шагов, ходьбы на носках 12. Отработка движений под счет педагога с использованием наглядного примера 13. Отработка движений под счет педагога самостоятельно 14. Отработка движений под музыку с использованием наглядного примера 15. Отработка движений под музыку самостоятельно 16. Редактирование ошибок с корректировками педагога 17. Редактирование ошибок самостоятельно 18. Комплексное повторение тренировки 19. Проверка педагогом на уровень качества выполнения комбинации движений на индивидуальном уровне 20. Проверка педагогом уровень качества выполнения комбинаций движений на коллективном уровне 21. Расстановка схемы для комбинации 22. Изменение схемы педагогом с учетом стараний и качественного выполнения упражнения каждого студента 23. Составление и утверждение педагогом полноценной схемы для танца 	<p>40 часов</p>
<p>Элементы спортивного танца</p>	<p>Спортивная тренировка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных. 2. Позы и движения на растяжку 3. Выполнение движения на основе акробатики 4. Выполнение движения на основе гимнастики 5. Упражнения для развития осанки: <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головой - повороты головы 	

<p style="text-align: center;">Элементы спортивного танца</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вращение головы 6. Упражнения для плечевого пояса: <ul style="list-style-type: none"> - круг плечами вперед, назад; - круг плечами в разных ритмах 7. Упражнения для мышц корпуса: <ul style="list-style-type: none"> - повороты верхней части тела, - смещение верхней части тела. 8. Упражнения для бедер: <ul style="list-style-type: none"> - восьмерка бедрами, - пережат бедер (лодочка). 9. Наклоны: <ul style="list-style-type: none"> - наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция), - боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция), - наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом, - круг корпусом (ноги в широкой II позиции). 10. Большие батманы у станка: <ul style="list-style-type: none"> - вперед из положения работающая нога сзади на полу; - в сторону (лицом к станку); - назад (с одновременным наклоном корпуса вперед). 	<p style="text-align: center;">55 часов</p>
<p style="text-align: center;">Элементы психологии в танце</p>	<p>1. Игры с элементами танцев</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс «Танец в круг». <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» 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 - 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"> 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Отработка основных движений танцевальной композиции 3. Совершенствование выразительности исполнения 4. Развитие силы и координации движения 5. Формирование художественно – образного восприятия и мышления 6. Воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости 7. Показ видеоматериалов (репетиции и концерты групп высшего уровня) 	<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