

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

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.В. Троцкая

«22» 08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КРУЖКА «ТАНЦУЮТ ВСЕ»

Руководитель кружка: педагог дополнительного образования

М.В. Кравченко

Хабаровск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	3
2. Календарно-тематический план.....	4
3. Содержание программы.....	5

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Хореографический кружок «Танцуют все»
Разработчик программы	М.В. Кравченко
Целевая аудитория	Студенты 1-5 курсов
Количество часов	720 часов
Цель программы	Развитие творческой, гармонически развито личности подростка средствами танцевального искусства.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного и выразительного движения в области хореографии; - обучение приемам актерского мастерства, способствование развитию чувства ритма, темпа, исполнительных навыков в танце; - развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; - укрепление здоровья; - формирование сопричастности общему делу и общему успеху; - обогащение художественного воображения и ассоциативной памяти; - обучение приемам самоконтроля и взаимоконтроля; - поддержание потребности к музыкально-танцевальной двигательной деятельности; - формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.
Сроки и этапы реализации программы	10 месяцев
Система организации контроля за исполнением программы	<p>Контроль за исполнением программы осуществляет администрация колледжа.</p> <p>Координацию деятельности исполнителей осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Анализ и оценку эффективности исполнения программы, подготовку материалов для рассмотрения на заседаниях педагогического совета, классных руководителей производит воспитательная служба под руководством заместителя директора по воспитательной работе.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ П/П	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Ритмика	<p>1. Ритмические упражнения: - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <p>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.</p> <p>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей: - движения в образах; - пантомима.</p> <p>4. Упражнения на пластику и расслабление: - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>5. Пространственные упражнения: - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую.</p> <p>6. Ритмические комбинации: - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация.</p>	130
2.	Элементы классического танца	<p>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.</p> <p>2. Упражнения на середине зала: - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</p> <p>3. Прыжки, верчения: - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</p> <p>4. Комбинации движений классического танца: - этюды;</p>	120

		<ul style="list-style-type: none"> - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине. 	
3.	Элементы русского народного танца	<p>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</p> <p>2. Основные танцевальные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной; - «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»; - повороты, прыжки. <p>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</p>	130
4.	Элементы бального танца	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</p> <p>2. Основные элементы бального танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» -связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>	120
5.	Слушание музыки	<p>1. Определение характера и стиля танца: Музыка задает настроение и общий стиль танцевального номера. Она может быть лиричной, энергичной, драматичной и т.д., что, в свою очередь, влияет на выбор движений и хореографический рисунок</p> <p>2. Развитие музыкальности и чувства ритма: Постоянное прослушивание музыки помогает развивать способность чувствовать и воспроизводить ритмический рисунок в движениях</p>	80
6.	Постановочно-репетиционная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; 3. Соединение движений в комбинации; 4. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; 5. Репетиционная работа. 	140
Итого:			720

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы. Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей подросткового возраста. Среди множества форм художественного воспитания - хореография занимает особое место. Через танцы происходит формирование и закрепление интереса к танцевальному искусству, развиваются хореографические и творческие способности, совершенствуются физические и пластические данные детей. Занятия хореографией учат понимать и создавать прекрасное. Развивают образное мышление и фантазию, дают возможность гармоническому развитию и укреплению здоровья ребенка.

Основной целью программы является развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Основные задачи обучения:

- формирование навыков правильного и выразительного движения в области хореографии;
- обучение приемам актерского мастерства, способствование развитию чувства ритма, темпа, исполнительных навыков в танце;
- развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений;
- укрепление здоровья;
- формирование сопричастности общему делу и общему успеху;
- обогащение художественного воображения и ассоциативной памяти;
- обучение приемам самоконтроля и взаимоконтроля;
- поддержание потребности к музыкально-танцевальной двигательной деятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

Хореография – важный элемент культуры, она должна изучаться как в общеобразовательной, так и в коррекционной школе, как предмет образовательной области «Искусство» наравне с такими предметами, как музыка и изобразительное искусство.

Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела». Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности.

ALLONGE [алонже)- положение удлиненной руки.

APLOMB (апломб) – устойчивость.

ARRONDIE (аронди] - положение округленной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [арч] - арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной через *pas de*.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение *sur le cou-de-pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей, и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

Современный танец — это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолет в себе лень и страх и перед незнакомым.

Народный танец — фольклорный бытовой танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец — стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя (общества, группы).

Классический танец — основное выразительное средство балета; система, основанная на тщательной разработке различных групп движений, появившаяся в конце XVI века в Италии и получившая своё дальнейшее развитие во Франции благодаря придворному балету.

Ритмика (от греч. *rhythmos* — порядок движения) – это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом.

Постановка танцевального номера — это сложный творческий процесс, который требует внимания к мельчайшим деталям, фантазии и координации работы всего танцевального ансамбля.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

1. Принцип деятельности

На занятиях ребенок находится в процессе открытия новых знаний.

2. Принцип креативности

Педагог провоцирует и поощряет творческую активность детей.

3. Принцип непрерывности образования и воспитания

Осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка.

Методы занятий:

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

Структура занятий:

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.