

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н.В. Усенко»  
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР

 О.А.Панченко  
«        » 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор КГБ ПОУ ВЛХТ



 С.С.Паламарчук  
2018г.

ПРИНЯТО  
на методическом совете  
КГБ ПОУ ВЛХТ  
Протокол № 1  
от « 28 » 09 2018г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**хореографического кружка «Танцуй»**

Возрастной состав: 15-21 год

Срок реализации: 1 год

Составила: Рудакова К.К.,  
Педагог дополнительного образования

г. Вяземский  
2018 год

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Описание ценностных ориентиров содержания программы.....	4
3. Учебно-тематический план.....	6
4. Содержание тем программы.....	7
5. Календарно-тематический план .....	9
6. Материально - техническое обеспечение.....	13
Список литературы.....	14

## **1.Пояснительная записка**

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися среднего и старшего возраста.

Для студентов техникума, для которых высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития подростка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма подростка. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

### **Задачи программы:**

- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 1-4 курсов (среднего и старшего звеньев) и рассчитана на 580 часов в год.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. Программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самоворчества.

Занятия проходят в актовом зале. Для занятий используются: микшер, усилитель, ноут бук, флэшки, также тренировочный материал: обручи, мячи, скакалки, гимнастические ленты. В течение года студенты участвуют в мероприятиях техникума, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития подростков.

## **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

**Ценность патриотизма** - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность социальной солидарности** - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

**Ценность гражданственности** - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

**Ценность семьи** - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

**Ценность личности** - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

**Ценность труда и творчества** - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

**Ценность науки** - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

**Ценность искусства и литературы** - красота, гармония, духовный мир человека,

нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**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.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения Программы.**

### **Личностные результаты:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся 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 педагогов, 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 помочь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

#### *Учащиеся 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.

### **3. Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Ритмика	90
2	Элементы классического танца	70
3	Элементы русского народного танца	90
4	Элементы бального танца	100
5	Элементы национального танца	90
6	Постановочно – репетиционная работа	100
	Итого	540

#### 4. Содержание тем программы

<b>Раздел</b>	<b>Содержание тем программы</b>
<b>1. Ритмика</b>	<p>1. <u>Ритмические упражнения:</u>  - упражнения на дыхание;  - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</p> <p>2. <u>Упражнения на ковриках:</u>  - 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) – «кузнец», «змея», «верблюд» и т.д.</p> <p>3. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u>  - движения в образах;  - пантомима.</p> <p>4. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u>  - пластичные упражнения для рук;  - наклоны корпуса в координации с движениями рук;  - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>5. <u>Пространственные упражнения:</u>  - продвижения с прыжками, бег, поскоки;  - перестроение из одной фигуры в другую.</p> <p>6. <u>Ритмические комбинации:</u>  - связки ритмичных движений;  - этюды;  - танцевальная импровизация.</p>
<b>2. Элементы классического танца</b>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная)</u> в центре зала, <u>поклон</u> (усложнение).  - плие;  - пор-де-бра.</p> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u>  - приседания и полуприседания;  - поднимание стопы на полупальцы;  - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</p> <p>3. <u>Прыжки, верчения:</u>  - прыжки на месте по I, II, III позициям ног;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</li> </ul> <p><b>4. Комбинации движений классического танца:</b></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>
<b>3. Элементы русского народного танца</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u></li> <li>2. <u>Основные танцевальные движения:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</li> <li>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</li> <li>- повороты, прыжки.</li> </ul> </li> <li>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></li> </ol>
<b>4. Элементы бального танца</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></li> <li>2. <u>Основные элементы бального танца:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсное движение «Лодочка»;</li> <li>- свободная композиция (работа в паре);</li> <li>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</li> </ul> </li> <li>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></li> </ol>
<b>5. Элементы национального танца</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса.</u></li> <li>2. <u>Основные танцевальные движения.</u></li> <li>3. <u>Композиции национального танца (ирландский танец)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связка отдельных элементов в свободные композиции.</li> </ul> </li> </ol>
<b>6. Постановочно-репетиционная работа</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></li> <li>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u>  <u>Соединение движений в комбинации;</u>  <u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;</u>  <u>Репетиционная работа.</u> </li> </ol>

№ урок а	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Изменен ия
1	<u>Ритмика</u> Упражнения на дыхание	90 3	
2	Упражнения на дыхание	3	
3	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	4	
4	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	4	
5	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	4	
6	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	4	
7	Поднимание ног, махи ногами	4	
8	Поднимание ног, махи ногами	4	
9	Движения в образах	5	
10	Движения в образах	5	
11	Пантомима	4	
12	Пантомима	5	
12	Пластичные упражнения	5	
13	Поочередное расслабление всех мышц тела	5	
14	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	5	
15	Перестроение из одной фигуры в другую	5	
16	Ритмические движения	5	
17	Импровизация	5	
18	Ритмические комбинации: этюды	5	
19	Связка танцевальных движений	5	
20	Связка танцевальных движений	5	
21	<u>Элементы классического танца</u> Постановка корпуса, поклон	70 4	
22	Позиции рук, ног	3	
23	Приседания	3	
24	Полуприседания	3	
25	Поднимание стопы на полупальцы	4	
26	Поднимание стопы на полупальцы	3	
27	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	4	
28	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	3	
29	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	3	
22	Понятие «Точка»	3	
23	Верчения на середине зала, в диагонали	4	
24	Прыжки на месте в координации с	4	

	движениями рук		
25	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	3	
26	Движения классического танца	3	
27	Движения классического танца	3	
28	Этюд	4	
29	Этюд	4	
30	Координация движений рук в исполнении прыжков	3	
31	Координация движений ног в исполнении прыжков	3	
32	Координация движений рук в исполнении верчений	2	
33	Координация движений ног в исполнении верчений	2	
34	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	2	
35	<u>Элементы русского народного танца</u> Постановка корпуса, поклон	90	
36	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	4	
37	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	4	
38	Шаг с притопом, бег	4	
39	Шаг с притопом, бег	4	
40	Притопы- одинарный, двойной, тройной	4	
41	Притопы- одинарный, двойной, тройной	4	
42	Построение в круг.	4	
43	Движения по кругу	4	
44	«Ковырялочка»	4	
45	«Ковырялочка»	4	
46	«Моталочка»	4	
47	«Моталочка»	4	
48	«Гармошка»	4	
49	«Гармошка»	4	
50	Повороты	5	
51	Прыжки	5	
52	Комбинации	5	
53	Комбинации	5	
54	Построение в фигуры (рисунок)	5	
55	Отработка движений танца «Плясовая»	5	
56	Соединение движений танца в комбинации	5	
57	Постановка танца «Плясовая»	5	
58	<u>Элементы бального танца</u> Основные позиции рук. Основные позиции	100	
		5	

	ног. Поклон		
59	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовые движения «Лодочка»	5	
60	Свободная композиция (работа в паре)	5	
61	Изучение движений танца «Вальс»	5	
62	Отработка движений танца «Вальс»	5	
63	Отработка движений танца «Вальс»	5	
64	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	5	
65	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	5	
66	Постановка танца «Вальс»	5	
67	Постановка танца «Вальс»	5	
68	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	5	
69	Приставные шаги. Прыжки	5	
70	Повороты	5	
71	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	5	
72	Приставные шаги. Прыжки	5	
73	Повороты	5	
74	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	5	
75	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	5	
76	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	5	
77	Постановка танца «Рок-н-ролл»	5	
78	<u>Элементы национального танца</u> Основные положения ног в ирландском танце	100 6	
79	Постановка корпуса	7	
80	Движения ногами	7	
81	Шаг	7	
82	Шаг с выносом ноги на каблук	7	
83	Повороты	7	
84	Движения ногами в такт музыки	7	
85	Движения по рисунку танца	7	
86	Отработка простых элементов танца	7	
87	Отработка сложных элементов танца	7	
88	Соединение простых движений в сценический рисунок	7	
89	Соединение сложных движений в сценический рисунок	7	
90	Разводка комбинаций	7	
91	Постановка танца «Ирландский танец»	7	

92	Постановочно-репетиционная работа Танцевальный номер «Вальс»	90 4	
93	Танцевальный номер «Плясовая»	4	
94	Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	4	
95	Танцевальный номер «Ирландский танец»	4	
96	Простые движения танцевального номера	4	
97	Отработка простых движений	4	
98	Сложные движения танцевального номера	4	
99	Отработка сложных движений	4	
100	Соединение простых движений в комбинации	4	
101	Соединение сложных движений в комбинации	4	
102	Соединение движений в комбинации	5	
103	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	5	
104	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	5	
105	Повторение элементов изученных танцев	5	
106	Работа над простыми элементами танцев	5	
107	Работа над сложными элементами танцев	5	
108	Работа под счет	5	
109	Работа с музыкальным сопровождением	5	
110	Рисунок танцев	5	
120	Движения по рисунку танцев	5	
121	Отработка движений	5	
122	Постановка танцев	5	
	ИТОГО	100	
	ВСЕГО	540	

## **Материально - техническое обеспечение**

Занятия необходимо проводить в зале, оборудованном станками (двумя гладко отполированными круглыми палками в диаметре 5-7 см, закрепленными на стене металлическими кронштейнами). Станок служит учащимся опорой во время исполнения упражнений и при разучивании танцевальных элементов и движений.

Зал для занятий должен быть чистым, светлым, с хорошей вентиляцией, пол - деревянный. Большие зеркала в зале необходимы для того, чтобы Учащиеся, отрабатывая движения и следя за своим отражением, могли себя контролировать и исправлять ошибки.

Для успешной работы кружка нужны необходимые пособия, принадлежности, технические средства:

1. Тренировочное трико.
2. Обувь (балетные тапочки, туфли)
3. Хитоны.
4. Наглядный материал по истории танца и балета.
5. Магнитофон.
6. Музыкальный материал (диски, аудио и видеокассеты).
7. Костюмы, используемые в народно-сценическом танце (платья, сарафаны, головные уборы, платочки).
8. Костюмы, используемые в современном (эстрадном) танце (топы, рубашки, платья, шорты, брюки и т.д.)

## **Список литературы**

1. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
4. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
5. Зимина, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зимина. М.: Владос, 2000.
6. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
7. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
8. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
9. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.