

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКУК «КДЦ д. Владимировка»

Рева О.К.

« 02 сентября » 20 25 г.

**Рабочая программа**

Танцевальный кружок для молодежи

«Сияние»

Срок реализации: 2 года

Для обучающихся от 15 до 35 лет

Срок реализации: 2 года

Режиссер массовых представлений

Ванина Кристина Николаевна

МКУК «КДЦ д. Владимировка»

Д. Владимировка

2025г

## Пояснительная записка

*«Танцуешь не для себя, а для людей, которым  
хочется доставить радость»*

*М. Плисецкая*

Программа молодежного танцевального кружка «Сияние» направлена на приобщение молодежи к искусству хореографии ознакомления их с классическим наследием, современной музыкой и танцевальной культурой национальных танцев, которые отличаются ярким музыкально-ритмическим складом мелодий. Актуальность данной программы заключается в том, что молодежь имеет возможность, занимаясь современной хореографией, изучать как народное, так и классическое направление, но уже стилизованное под Модерн. Это даёт возможность сохранить культурное наследие национальных танцев и взглянуть по-новому на сложившееся представление о хореографии в рамках художественной самодеятельности.

Главной целью программы является эстетическое воспитание детей и формирование гармонически развитой и духовно богатой личности. А так же не ограничиваться системными материалами, а учить и учиться новому, достигать разнообразия репертуара и новых возможностей хореографическом искусстве.

Основной задачей данной программы является стремление уйти от шаблонов и обучить грамотному исполнению всех танцевальных движений их выразительностью посредством хореографии. При этом развить:

- Танцевальные и музыкальные способности у молодежи, дать им необходимые знания и танцевальную технику, учитывая их возрастные способности;
- Ровность и подтянутость корпуса, точное положение центра тяжести- всё это вырабатывает устойчивость;
- Координацию и выразительность исполнения танцевальных элементов, правильную осанку, пластичность движений, активизировать внимание и память (музыкальную и мышечную);
- Зрительную и двигательную чувствительность, быстроту реакций, умение согласовывать движения с музыкой.

А так же: привить танцевальную образованность и воспитанность, взаимоуважение, увлечённость и радость творчества.

Отличительной особенностью данной программы является: стремление раскрыть в каждом как можно больше способностей и свободы в творчестве, не ограничиваясь Стандартными методиками. Желание и умение использовать все новые направления в хореографии и музыке, которые доступны для восприятия детьми данного возраста.

Возраст детей, программы: 15-35 лет

Основные формы проведения занятий:

танцевальные репетиции, беседа, праздник.

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

### **Методы:**

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

Срок реализации данной дополнительной программы рассчитан на 2 года обучения.

Регулярность занятий 4 часа в неделю, 144 часов в год.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, групповая, коллективная;

### **Формы организации учебного занятия обучающее занятие**

тренировочное занятие

коллективно – творческое занятие

контрольное занятие

индивидуальное занятие

## **Структура занятий:**

- Подготовительная часть (разминка)
- Основная часть (разучивание нового материала)
- Заключительная часть (закрепление выученного материала)

## **Планируемые результаты:**

Должны уметь:

- Ориентироваться в пространстве;
- Чётко исполнять начало и окончание движения вместе с началом и окончанием музыкальной части фразы;
- Выполнять различные повороты, перестроения, менять направление, рисунок движения;
- Не терять качества исполнения при переходе от одного движения к другому;
- Переносить центр тяжести корпуса, сохраняя равновесие;
- Сохранять нужные интервалы стоя: на месте, в кругу, в колонне, парами, в линии и т.д;
- Передать «образ», «настроение», «характер».

## **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:*

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

#### *Познавательные:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью руководителя 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:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь 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.

**Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	24
2	Элементы классического танца	20
3	Элементы русского народного танца	22
4	Элементы бального танца	16
5	Постановочно – репетиционная работа	62
	Итого	144

**Учебно-тематический план  
Содержание тем программы**

Раздел	Содержание тем программы
<b>1. Ритмика</b>	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз. 2. <u>Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u> - движения в образах;

	<p>- пантомима.</p> <p>3. <u>Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <p>- пластичные упражнения для рук;</p> <p>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</p> <p>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</p> <p>4. <u>Пространственные упражнения:</u></p> <p>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</p> <p>- перестроение из одной фигуры в другую.</p> <p>5. <u>Ритмические комбинации:</u></p> <p>- связки ритмичных движений;</p> <p>- этюды;</p> <p>- танцевальная импровизация.</p>
<b>2.Элементы классического танца</b>	<p>1. <u>Постановка корпуса, позиции ног ).</u></p> <p>2. <u>Упражнения на середине зала:</u></p> <p>- приседания и полуприседания;</p> <p>- поднимание стопы на полупальцы;</p> <p>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</p> <p>3. <u>Комбинации движений классического танца:</u></p>
<b>3.Элементы русского народного танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон.</u></p> <p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>
<b>4.Элементы бального танца</b>	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон.</u></p> <p>2. <u>Некоторые элементы бального танца:</u></p>
<b>5.Постановочно-репетиционная работа</b>	<p>1. <u>Изучение движений танцевального номера;</u></p> <p>2. <u>Отработка движений танцевального номера;</u></p> <p><u>Соединение движений в комбинации;</u></p> <p><u>Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок Репетиционная работа.</u></p>