

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024 г. № 330-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Танцевальная студия»

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Первый год обучения

Разработчики:
Порофиева Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования,
Тарасова Мария Андреевна
педагог дополнительного образования,
Тарарина Анжелика Владимировна,
педагог дополнительного образования,
Кустарёва Марина Геннадьевна,
методист отдела художественного воспитания

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

На первом году обучения осуществляется адаптация учащегося в творческом коллективе, происходит начальное развитие его личностных качеств: умения творческого самовыражения, навыка подключения волевого усилия и самоконтроля для достижения поставленной коллективной цели, формирование начального интереса к танцевальным видам профессий, положительных мотивов учебной деятельности. Также происходит формирование и развитие начальных физических танцевальных данных: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается техника исполнения несложных танцевальных движений в простых рисунках танцев. Учебный материал по программе, включая репертуар, ориентирован на воспитания патриотизма и любви к Родине, Отечеству, гордости за российскую символику и изучение ее истории.

Теоретические и практические занятия по программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих его доступность, вариативность, индивидуальный подход к каждому ребенку в соответствии с личностными особенностями восприятия учебного материала.

Наполняемость учебных групп первого года обучения - 15 человек.

Сроки реализации программы первого года обучения - 144 часа.

Режим занятий - 144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа.

Условия набора и формирования групп первого года обучения

В реализации программы принимают участие дети 7-8 лет на основе добровольного вступления в объединение, прошедшие предварительную танцевальную подготовку по общеобразовательной общеразвивающей программе отдела художественного воспитания ДТДиМ «Начальное танцевальное развитие» либо обучавшиеся в других объединениях подобной направленности и имеющие начальную танцевальную подготовку, которая проверяется педагогом в ходе предварительного просмотра (см. Приложение). Все учащиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек с учетом уровня начальной подготовки.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- Формирование элементарных знаний танцевальной теории: танцевальной терминологии, основных точек класса, строения сцены; простых рисунков танцев, построения и перестроения в них;
- формирование умения совершать простые скоординированные движения под музыку: шаги, хлопки, подскоки в простых рисунках танцев: круг, линия, колонна, полукруг;
- формирование элементарного навыка выполнения гимнастических элементов и упражнений со скакалкой;
- формирование элементарного навыка исполнения движений классического, народно-характерного и современного танца;

- освоение исполнения четырех-пяти танцев на основе классической хореографии, элементов народного и эстрадного танцев;
- формирование общих представлений о трудовой деятельности, содержании труда различных профессий, правилах поведения в процессе трудовой деятельности;
- формирование начального навыка ИКТ- компетентности.

Развивающие:

- Развитие начальных танцевальных навыков: выворотности, гибкости, растяжки, подъема, выразительности, эмоциональности, фантазии;
- развитие творческой самостоятельности и выразительности обучающихся посредством создания танцевальных импровизаций;
- развитие начальных умений самостоятельного анализа учебной деятельности;
- развитие умения давать эстетическую оценку исполненному танцу или танцевальной комбинации;
- развитие интереса и начальной мотивации к учебной и трудовой деятельности, стремлению к общественно-полезному труду.

Воспитательные:

- Воспитание начальной мотивации к занятию танцевальной деятельностью;
- воспитание начального художественного вкуса и волевых качеств в процессе создания танцевального образа;
- воспитание положительной самооценки учащегося путем успешного достижения поставленной цели;
- воспитание начальной способности к коллективному продуктивному взаимодействию;
- воспитание чувства значимости собственной творческой деятельности для окружающих путем приобретения опыта социальных практик;
- воспитание трудолюбия, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения учащихся.

Содержание первого года обучения

Тема 1. Введение в танец.

Теория 1 час

Правила посещения танцевальных занятий:

форма репетиционной одежды; внешний вид (прическа и отсутствие цветных заколок и резинок у девочек); санитарно-гигиенические требования; оборудование для занятий (скакалки, прорезиненные коврики).

Практика 1 час

Игры-знакомство в кругу: «Чем мы похожи», «Интервью», «Перестроение», «Ведущий - ведомый».

Просмотр видеоматериалов выступлений обучающихся хореографической студии.

Тема 2. Волшебная скакалка.

Теория 1 час

Последовательность выполнения упражнений со скакалкой, выворотные и невыворотные позиции классического и народно-характерного танца.

Практика 11 часов

Общеразвивающие упражнения со скакалкой: наклоны, упражнения для разогрева и растяжки плечевого пояса, прыжки. Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить. Попеременные прыжки. Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге. «Боксер». Прыжки из стороны в сторону. Прыжок влево,

прыжок вправо. «Маятник». Упражнения: «Ручеек», «Барабан», «Sauté», «Мячик», «Перескок», «Подскок». Прыжки вперед и назад. Бег на месте (не перемещаясь), пропуская каждый шаг через скакалку.

Прыжки через скакалку по невыворотным, выворотным позициям, из классического и народно-характерного танцев.

Самостоятельный поиск, просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

<https://clubpantera.info/article/interesnye-uprazhneniya-dlya-detey-so-skakalkoy>.

Тема 3. Интервалы.

Теория 1 час

Понятие – «рисунок танца», перестроения в рисунках танцев, основные принципы ориентации в пространстве: точки класса, коллективное взаимодействие.

Практика 5 часов

Игры на ориентацию в пространстве;

исполнение этюдов на ориентацию в пространстве;

перестроения в рисунках:

«Строим дом», «Найди себя»,

«Паровозик», «Змея», «Танец в кругу».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:
<https://4dancing.ru/blogs/120510/172>.

Тема 4. Партерная гимнастика

Теория 1 час

Последовательность выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости, растяжки, подъема. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика 17 часов

Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава, упражнения для растягивания ахилового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности.

Комплекс упражнений лёжа на спине: упражнения на пресс, упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.

Комплекс упражнений лёжа на животе: упражнения для развития гибкости.

Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

Упражнения: «Солнышко», «Чемоданчик», «Бабочка», «Гармошка», «Лягушка», «Черепашка», «Вытянутые стопы», «Скамеечка», «Горка», «Рыбка», «Кошечка», «Лодочка».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:
<https://www.youtube.com/watch?v=DNwhugaFeAA>.

Тема 5. Акробатические упражнения.

Теория 1 час

Последовательность и техника выполнения акробатических упражнений: «Шпагаты», «Колесо», «Мостик», «Стойка на лопатках», «Стойка на руках» у стенки, «Кувырок вперед». Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика 7 часов

Выполнение акробатических упражнений:

«Шпагаты» (поперечный, продольный),

«Колесо», «Мостик»,

«Стойка на лопатках»,

«Стойка на руках» у стенки,

«Кувырок вперед».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw>.

Тема 6. Импровизационные и образные игры

Теория 1 час

Понятия – «импровизация», «образ».

Принципы импровизационной деятельности: взаимосвязь музыки и движений, образность, творческое раскрепощение.

Практика 9 часов

Сочинение и исполнение танцевальной импровизации:

«Музыка в танце», «Хорошее настроение»,

«Муравьи», «Маленькая звездочка», «Морское приключение», «Лиса и заяц»,

«Пингвины», «Воробьи», «В лесу», «Стихии».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://vk.com/theatrebravo>.

Тема 7. Классический танец

Теория 4 часа

Понятия: «классический танец», «балет», выразительные средства хореографического искусства; изобразительные и выразительные возможности классического танца.

Техника и последовательность исполнения движений в классическом танце. Постановка корпуса на середине зала. Знакомство с планом класса. Точки в зале (четные и нечетные). Понятие «шахматный порядок».

Танцевальная терминология первого года обучения.

Практика 18 часов

Позиции рук: I, II, III и подготовительное положение.

Позиции ног: I, II, III, V.

Упражнения для головы: повороты головы вправо, влево;

опускания вниз – вперед; запрокидывание назад;

Plie. Releve на полупальцах;

Surlecoupedepied;

деми плие (Demi plie) – музыкальный размер 4/4, 3/4 – на 2 такта и на 1 такт по I, II, V позициям;

гранд плие (Grand plie) – музыкальный размер 4/4 – на 2 такта, затем 3/4 – на 1 такт и на 1/2 такта;

релеве (Releve) на п/п – музыкальный размер 3/4 – на 1 такт, затем на 1/2 такта;

батман тандю (Battement tendu) по I музыкальный размер 4/4 – на 2 такта, 2/4 – на 1 такт;

пассе парте (Passe par terre) – музыкальный размер 4/4 – выполнение на

па де бурре сюиви (Pas de bourre suivi) на месте и с продвижением;

па де бурре (Pas de bourre) с переменной ног – муз. размер 2/4 – на 4 т., 2 т., затем на 1 т.;

перегибы корпуса – муз. размер 3/4 – на 4 такта, 2 т. и 1 т. муз. размер 4/4;

препарасьон (Preparation) для рук – муз. размер 3/4, 4/4 положение анфас (en face);

I, II, III пор-де-бра (port de bras), муз. размер 3/4, 4/4.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: www.encyclopaedia.biga.ru,

<https://ru.wikipedia.org>, www.yandex.ru.video, [https://vk.com/videos49270922?z=video-](https://vk.com/videos49270922?z=video-115405926_456239060%2Fpl_49270922_-2)

115405926_456239060%2Fpl_49270922_-2.

Тема 8. Народно-характерный танец

Теория 4 часа

Народный танец как выражение мыслей, чувств, переживаний людей. Характерные черты народных танцев.

Позиции ног: I, II, III, IV, V выворотные; I, II, III, IV, V, VI невыворотные. Позиции рук: I, II, III позиции аналогичны классическому танцу. Русский танец, движения русского танца: положения рук, поклоны, простой (бытовой) шаг.

Практика 14 часов

Исполнение экзерсиса народно-характерного танца:

позиции ног: I, II, III, IV, V выворотные; I, II, III, IV, V, VI невыворотные; Позиции рук: I, II, III

позиции аналогичны классическому танцу;

Положения рук: подготовительное положение; руки на талии; руки скрещены на уровне груди, не прикасаясь к корпусу; обе руки округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и II позицией, кисти на уровне талии, пальцы свободны, собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх; обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями, пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Разучивание элементов русского танца:

Положения рук массовых танцах: «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка».

Простой русский шаг: назад через полупальцы на всю стопу, с притопом и продвижением вперед, с притопом и продвижением назад.

Основные элементы. Поклоны: одинарные поклоны, тройной поклон, простой поклон друг другу, поясной поклон на месте, поклон в продвижении (выход вперед и назад).

Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка.

Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.

Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции. «Гармошка». «Елочка».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: yandex.ru/video/ (народный танец), www.4dancing.ru, <https://www.youtube.com/watch?v=nGLjt9zd0Qg>.

Тема 9. Современный танец

Теория 2 часа

Движения современного танца, характер их исполнения. Понятия: «изоляция», «музыкально-ритмическая координация».

История появления и развития танцевального стиля «Хип-хоп»; характеристика танцевального стиля «Хип-хоп»: основная стойка, положение корпуса.

Характеристика музыки в стиле «хип-хоп»: музыкальный размер, ритм, темп;

Последовательность выполнения вращений, шагов, прыжков, комбинаций под счет и музыку.

Практика 18 часов

Разучивание элементов современного танца хип-хоп:

сэтл (базовая позиция); баунс (раскачивание), подъем колена, шафл (бок, шассе).

Развитие подвижности позвоночника: движения на напряжение и расслабление корпуса.

Выполнение движений: спин, хип-хоп перескоки, подскоки; дислodge (смещение, сдвиг корпуса); степ баунс-стрит (поступательные шаги с раскачиванием корпуса); ло той – хил; стрит вокс Си Би Эм; сизэс брейк.

Изоляция и музыкально-ритмическая координация. Выполнение изолированных движений различных частей тела: наклоны, повороты головы, корпуса, движения руками, плечами по прямым направлениям, круговые вращения кистей и стоп.

баунс – слип, баунс Си Би Эм, баунс – твист (той – хил);

Вращения. Разучивание четверти и полуповоротов, шаги с полуповоротами, свободные вращения.

Элементы взаимодействия и партнеринга, выполнение танцевальных этюдов: «Гномики», «Страна пингвиния», «Радуга», «Фиксики».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: www.youtube.com, www.yandex.ru/video, <https://ru.wikipedia.org>.

Тема 10. «Хобби или призвание. Часы профориентации»

Теория 1 час

Понятия: «профессия», «предмет труда», «цель труда».

Правила профориентационных игр: «Поймай – скажи», «Назови слова – действия», «Бюро находок», «Что лишнее».

Практика 1 час

Беседа на темы: «Что такое профессия, предмет труда, цель труда».

Игры: «Поймай – скажи», «Назови слова – действия», «Бюро находок», «Что лишнее», «Кто больше назовет действий?» (с мячом), «Кому, что нужно для работы?», «Хлопните в ладоши, если это надо для ... (название профессии)».

Тема 11. Постановочная деятельность

Теория 4 часа

Характер исполнения разучиваемых танцев;
последовательность и техника выполнения движений разучиваемых танцевальных композиций;
принципы перестроений в простейших рисунках танцев: круг, линия, колонна, полукруг;
художественные танцевальные образы и средства их воплощения.

Практика 22 часа

Прослушивание и разбор музыкального материала изучаемого номера (размер, части, фразы, характер).

Просмотр элементов танца (движений, поз, переходов) в исполнении педагога. Выполнение упражнений на развитие выразительности, эмоциональности.

Поэтапное проучивание комбинаций по элементам в замедленном темпе (голова, корпус, руки, ноги, промежуточные позы).

Упражнения на перестроения из рисунков танцев – свободные перемещения (круг, линия, колонна, полукруг).

Соблюдение интервалов и ровности, фиксация свободно выбранных рисунков из танцевальных номеров.

Поэтапное проучивание комбинаций по элементам (голова, корпус, руки, ноги, промежуточные позы).

Работа над развитием танцевальности, пластики, музыкально-ритмических характеристик, легкости исполнения, силы и грации в репертуарных номерах.

Последовательное соединение выученных движений в единую композицию.

Самостоятельный просмотр и анализ видеоматериалов по теме: www.youtube.com, www.yandex.ru.video.

Примерный репертуар:

1. «В коробке с карандашами»;
2. «Веселые поросята»;
3. «Пробуждение в облаках»;
4. «Озорные барабашки»;
5. «Просто вкусно»;
6. «Веселые друзья».

Тема 12. Контрольное занятие.

Практика 4 часа

Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания данного периода обучения (см. «Оценочные средства»).

Планируемые результаты первого года обучения

Личностные:

- Начальный интерес к занятиям танцевально-хореографическим творчеством;
- элементарные умения творческого самовыражения: выразительности, эмоциональности, фантазии;
- элементарные навыки подключения волевого усилия для достижения поставленной коллективной цели;
- элементарные ценностно–смысловые установки;
- трудолюбие, уважительное отношение к результатам собственного труда и труда окружающих.

Метапредметные:

Коммуникативные

- начальное умение слушать друг друга в различных видах совместной танцевальной деятельности;
- начальное умение выражать свои мысли в соответствии с задачами в различных видах танцевальной деятельности;
- начальное умение при педагогическом сопровождении организовывать учебное сотрудничество с педагогом; работать индивидуально и в группе.

Регулятивные

- элементарное овладение способами определения цели предстоящей танцевальной деятельности;
- элементарное умение планировать учебную деятельность в процессе разучивания программных танцевальных композиций;
- элементарное знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся как в общении, так и в познавательной деятельности;
- элементарное умение выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения.

Познавательные

- элементарный познавательный интерес к предметам сферы танцевального исполнительства;
- элементарное умение объяснять процессы, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
- элементарное умение оценивать достигнутые результаты;
- элементарное умение эмоционально оценивать танцевальные композиции;
- элементарные компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий в образовательных целях.

Предметные:

- элементарное знание танцевальной теории: танцевальной терминологии, основных точек класса, строения сцены;
- навык выполнения танцевальных композиций в простых рисунках танцев, построения и перестроения в них: круг, линия, колонна, полукруг;
- умение совершать простые скоординированные движения под музыку в простых рисунках танцев;
- навык выполнения простых гимнастических элементов и упражнений со скакалкой;
- навык исполнения движений классического, народно-характерного и современного танца первого года обучения;
- умение исполнять четыре-пять танцев на основе классической хореографии, на основе элементов народного и эстрадного танца;
- владение общими представлениями о трудовой деятельности, содержании труда различных профессий, правилах поведения в процессе трудовой деятельности;
- начальный интерес к учебной и трудовой деятельности, стремление к общественно-полезному труду.