

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: 10-11 лет
Четвертый 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 четвертого года обучения

На четвертом году обучения продолжается развитие личностных качеств учащегося: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; способность творческого самовыражения средствами танцевальной пластики. Также продолжается развитие хореографических физических данных учащегося: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается дополнительная техника выполнения акробатических и силовых упражнений, разучиваются разножанровые танцевальные композиции в усложненных рисунках танца, формируются основы профессионального самоопределения. 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 четвертого обучения - 10 человек.

Сроки реализации программы четвертого года обучения - 216 часов.

Режим занятий

216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия набора и формирования групп четвертого года обучения

Программу четвертого года обучения осваивают учащиеся, перешедшие на четвертый год обучения. В отдельных случаях, при наличии высокой мотивации и имеющихся танцевальных навыках, в группы четвертого года после предварительного просмотра, могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся по программе третьего года обучения. Также на обучение могут быть зачислены учащиеся, перешедшие из других объединений, реализующих подобные программы. Все учащиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Задачи четвертого года обучения

Обучающие:

- Формирование знания танцевальной терминологии четвертого года обучения;
- формирование навыка исполнения четырех-пяти разножанровых танцевальных композиций, на основе классической хореографии, элементов народного (русского, польского, литовского, белорусского) и современного танца;
- формирование дополнительного навыка выполнения гимнастических упражнений: «Ноги вверх», «Растяжка под пятку», «Растяжка на спине», «Шаги», «Ножницы» в ускоренном темпе;
- формирование дополнительного навыка выполнения упражнений со скакалкой: «Pasassemble», «Tempsleve» с ногой на coupdepied, «Pasjete»;
- формирование дополнительных навыков импровизационной работы и ассоциативно-образного мышления;

- формирование навыка исполнения классического и народно-характерного экзерсиса четвертого года обучения;
- формирование дополнительного навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: творчество великого русского импресарио С. Дягилева;
- формирование знаний о творческих танцевальных профессиях;
- формирование знаний о видах востребованных профессий танцевального направления.

Развивающие:

- Дополнительное развитие танцевальных навыков: выворотности, гибкости, растяжки, подъема, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения, физической выносливости;
- дополнительное развитие творческой самостоятельности и выразительности учащегося в процессе создания танцевальных образов и импровизаций;
- развитие умения самостоятельно анализировать учебную деятельность и ее результаты;
- дополнительное развитие умения давать эстетическую оценку исполненному танцу или танцевальной комбинации;
- развитие потребности в учебной, трудовой деятельности;
- дополнительное развитие умения творческого самовыражения средствами танцевально-хореографического искусства.

Воспитательные:

- Воспитание художественного вкуса и волевых качеств в процессе создания образа танцевальной композиции;
- воспитание культуры здорового образа жизни, устойчивую мотивацию к занятиям танцевальной деятельностью;
- воспитание положительной самооценки путем успешного достижения поставленной творческой цели;
- воспитание активной творческой позиции в осуществлении деятельности коллектива;
- воспитание чувства значимости собственной творческой деятельности для окружающих путем приобретения дополнительного опыта социальных практик;
- воспитание трудолюбия, старательности, аккуратности, настойчивости в достижении индивидуального результата, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения учащихся.

Содержание четвертого года обучения

Тема 1. Мир танца

Теория 1 час

Организация образовательной деятельности, инструктаж обучающихся по технике безопасности и правилам поведения, планы и перспективы на предстоящий учебный год.

Практика 1 час

Выполнение разминочных и тренировочных упражнений.

Повторение танцевальных композиций третьего года обучения.

Просмотр и анализ видеоматериалов выступлений обучающихся хореографической студии «Позитифф».

Тема 2. Волшебная скакалка

Теория 1 час

Техника выполнения упражнений, разученных за предыдущие года обучения.

Техника выполнения упражнений со скакалкой: «Pasassemble», «Tempsleve» с ногой на coupdepied, «Pasjete» через скакалку, «Grandjete»

Практика 7 часов

Повторение прыжков, освоенных на третьем году обучения. 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».

«Циркуль». Ноги вместе – прыжок, ноги на ширине плеч – прыжок. Простое упражнение, которое поможет отдохнуть перед выполнением следующего. Колени вверх. Прыжки с высоким подниманием коленей, ноги чередуются. Пятки вверх. Прыжки с закидыванием пяток назад. Вперед – назад. Прыжки с пятки на носок. Главное удерживать равновесие. Петля. Чередование прыжков: обычный прыжок, прыжок через петлю. Твист. Прыжки с согнутыми ногами в коленях. Колени сначала смотрят в одну сторону (лево), затем в другую (право).

Выполнение прыжков четвертого года обучения: «Pasassemble», «Tempsleve» с ногой на coupdepied,

«Pasjete» через скакалку, «Grandjete».

Комбинированное выполнение изученных прыжков.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

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

Тема 3. Партерная гимнастика

Теория 1 час

Техника выполнения гимнастических упражнений: «Ноги вверх», «Растяжка под пятку», «Растяжка на спине», «Шаги», «Ножницы» горизонтальные и вертикальные.

Практика 9 часов

Повторение в ускоренном темпе гимнастических упражнений, освоенных на предыдущих годах обучения.

Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава, упражнения для растягивания ахиллового 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.

Выполнение упражнений четвертого года обучения в ускоренном темпе:

«Ноги вверх», «Растяжка под пятку», «Растяжка на спине»,

«Шаги», «Ножницы» горизонтальные и вертикальные.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

<https://4dancing.ru/blogs/120510/172>.

Тема 4. Акробатические упражнения

Теория 1 час

Техника выполнения акробатических упражнений русского и карельского танцев: «Фляг», «Собачка», «Щучка», «Козлик», «Склепка», «Флажок», «Кольцо», «Разножки», «Перекаты». Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика 7 часов

Выполнение трюковых элементов карельского танца, выполнение трюковых элементов русского танца: «Фляг», «Собачка», «Щучка», «Козлик», «Склепка», «Флажок», «Кольцо», «Разножки», «Перекаты».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

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

Тема 5. Импровизационные и образные игры

Теория 2 часа

Композиция: основные законы построения танца.

Соединение в импровизации танцевальных навыков исполнителя и свободы творческого мышления;

передача в движении характера, темпа, динамических оттенков музыки;

принцип передачи средствами хореографии мира человеческих взаимоотношений;

принцип передачи средствами хореографии чувств и эмоций людей.

Практика 8 часов

Задания на импровизацию с последующим их анализом:

«В цирке», «Гроза»,

«Марионетки», «Кошки и собаки», «Станный человек».

Работа с музыкальным произведением по выбору учащихся:

прослушивание, анализ, поиск темы, образа, основных движений.

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

Тема 6. Силовые упражнения

Теория 1 час

Техника выполнения силовых упражнений в ускоренном темпе. Правила безопасности при выполнении упражнений.

Практика 7 часов

Ускорение темпа ранее изученных силовых движений, исполнение на месте и с продвижением: хлопок за спиной (лицом к станку); отжимание от станка;

отжимание от пола (ноги на палке); прогиб, сидя спиной к станку, держась за нижнюю палку.

Упражнения: подтягивание к станку; уголок в висе за нижнюю палку.

Тема 7. Классический танец

Теория 6 часов

Поиск информации с использованием интернет-ресурсов и последующее обсуждение самостоятельно освоенного материала: серебряный век в русской культуре; краткая характеристика жизни и творчества великого русского импресарио С. Дягилева; «Русские сезоны» в Париже 1909 – 1911 гг.

Танцевальная терминология четвертого года обучения.

Последовательность и техника выполнения экзерсиса четвертого года обучения: у станка, на середине зала.

Практика 38 часов

Экзерсис у станка

Preparation: упражнения у станка и на середине зала на четвертом году сопровождаются рукой.

Preparation - подготовка к движению.

Demiplier и Grandplier;

Battement tendu jete:

- piques;
- в маленьких позах;
- balanoire en face;
- pour le pied;
- с сокращением стопы работающей ноги на 25°.

Rond de jambe par terre (полный круг):

- en dehors et en dedans на полуина 45°;
- rond de jambe par terre на plie (обводка).

Battement fou du на 45°:

- en face на всей стопе и полупальцах;
- в маленьких позах на всей стопе носком в пол, на 45° и на полупальцах.

Battement soutenu на 45° вперед;

Battement frappe:

Relevelent на 45° и на 90°;

Battementdeveloppe в сторону, лицом к палке;

Grand battement jete pointe;

Перегибы корпуса назад и в сторону;

Pasdebourree с переменной ног.

Экзерсис на середине зала

Большие позы в V и IV позициях:

– поза croise вперед и назад;

– поза efface вперед и назад.

II -ое III-е port de bras;

Arabesques (четыре), проучивание носком в пол;

Demi и grandplie;

Battement tendu;

Pasdebourreesuivienface на месте и с продвижением в сторону;

Pasdebourree с переменной ног на face с окончанием в epaulement;

Tour-soutenu;

Pas balance;

батман жете (Bt. jete) в позах, муз. размер 2/4 – выполнение на 1 такт;

батман фондю (Bt. fondu) в позах, муз. размер 4/4 - на 1 такт;

рон де жам ан лэр (Rond de jamb en l'air), муз. размер 3/4 – выполнение на 2 такта, лицом к станку, 2/4 – на 2 такта и 1 такт;

Temps leve с ногой на coup de pied;

Sissonne simple;

Pasemboite на 45° вперед и назад;

гран батман (Grand bt.) в позах, муз. размер 3/4.

Прыжки (Allegro)

Tempslevesautee;

Changement de pied;

Pas echappe;

Pas assemble:

– в продвижении вперед;

– в обратном направлении.

Pas jete;

Grandjete;

Трамплинные прыжки по всем позициям.

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=video115405926_456239060%2Fpl_49270922_-2.

Тема 8. Народно-характерный танец

Теория 4 часа

Последовательность и техника исполнения народно-характерного экзерсиса четвертого года обучения у станка и на середине зала.

Характер исполнения танцев: польского «Краковяк», литовского «Козлик».

Техника выполнения элементов народных танцев: белорусского, польского, литовского, китайского.

Практика 32 часа

Экзерсис у станка

Пять выворотных позиций ног.

Подготовка к началу движения:

– движения руки;

– движение руки в координации с движением ног.

Переводы ног из позиции в позицию:

- скольжением стопой по полу;
- броском работающей ноги на 35°;
- поворотами стоп.

Plie по I, II и III невыворотным позициям:

- plie;
- grandplie (полное приседание).

Plie по невыворотным и выворотным позициям с переводом ног.

Battementtendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук по I, III, V, выворотным позициям, вперед, в сторону, назад:

- с plie на опорной ноге;
- с plie в исходной позиции;
- в момент перевода работающей ноги на каблук;
- при переводе работающей ноги на каблук и возвращении в исходную позицию.

Battementtendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук по I, III и V выворотным позициям:

- с одним ударом стопой в пол, по позиции через небольшое приседание;
- с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги;
- с plie на опорной ноге.

Подготовка к «веревочке»:

- в выворотном положении по всей стопе;
- в выворотном положении, с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полупальцах.

Упражнение для бедра:

- на прямой опорной ноге;
- на plie.

Средний батман или подготовка к «чечетке» (flic-flac) - мазки подушечной стопы по полу от себя и к себе:

- в прямом положении вперед одной ногой;
- двумя ногами поочередно.

Опускание на подъем на расстоянии стопы от опорной ноги:

- из I невыворотной позиции;
- с шага, лицом к станку.

Растяжка из I невыворотной позиции в plie и grandplie на опорной ноге, стоя лицом к станку.

Упражнения на середине зала

Русский танец

Боковые перескоки с ударами полупальцами в пол.

Боковые перескоки с ударом каблуком впереди стоящей ноги.

«Ключ» с двойной дробью.

Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.

Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.

Дробь в «три ножки».

Основной ход танца «Шестера» на месте и с продвижением вперед.

«Маятник» в прямом положении.

Основной русский ход (академический).

Подбивка «Голубец»: на месте двумя переступаниями.

Быстрый русский бег с продвижением вперед и назад.

Белорусский народный танец

Положения рук:

- положение рук в сольном танце;
- положение рук в парных и массовых танцах;

– подготовка к началу движения.

Элементы танца «Крыжачок»:

Притопы одинарные.

Подскоки на двух ногах по I невыворотной позиции на одном месте.

Тройные подскоки на двух ногах по I невыворотной позиции.

Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад.

Основной ход «Крыжачка».

Поочередные выбрасывания ног на каблук вперед.

Тройные притопы с поклоном.

Присядка на двух ногах по I невыворотной позиции с продвижением из стороны в сторону (для мальчиков).

Польский танец. Основные элементы танца «Краковяк»:

«Бег»;

«Галоп»;

«Шаг-голубец» (отдельно без шага, несколько раз подряд с одной ноги, с притопами, с полуповоротом);

«Притоп» (двойной, тройной; с поворотом);

«Па де буре»;

«Заклучения» (слегка приседая, разведение пяток в стороны с соединенными носками; колени выпрямлены, пятки соединены, носки разведены);

Тройной подскок (подскоки на подушечках ступней обеих ног по VI позиции). Исполнять с поворотами направо и налево.

Прибалтийский танец. Элементы танца «Козлик» (литовский танец):

Положение ног в танце «Козлик»;

положение рук в танце «Козлик»;

положение рук в парных и массовых танцах;

подготовка к началу движений.

Движения танца «Козлик»:

простые шаги на приседании;

перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением;

прыжки из I во II невыворотную позицию и обратно;

прыжки с перекрещенными ногами;

прыжки с выбрасыванием ноги в сторону;

прыжки с поджатыми ногами на месте и с продвижением вперед и назад.

Элементы «польки»:

простые подскоки польки: на месте; вокруг себя; с продвижением вперед, назад и в сторону;

простые подскоки с хлопками;

простые подскоки в повороте парами под руки;

Галоп в сторону.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <http://dream-and-dance.com>, www.encyclopaedia.biga.ru, <https://ru.wikipedia.org>, www.yandex.ru.video, <https://www.youtube.com>.

Тема 9. Современный танец

Теория 2 часа

Техника выполнения движений современного танца четвертого года обучения: на развитие подвижности позвоночника, волны корпусом, изолированный «круг» разных частей тела, упражнения на координацию, вращения, шаги. Понятие «дуэт с формэйшэн»; принципы выполнения дуэтного танца хип–хоп с формэйшэн; принципы выполнения танцевальных движений в стиле хип –хоп с ритмическим усложнением.

Практика 38 часов

Выполнение движений в рисунках танца: «квадрат», «треугольник», «трапеция», «стрелка»:

слайд, длинное скольжение; спин (вращение), сэтл-контр-твист (противоположное смещение корпуса и бедер);
 джамп баунс (прыжки в основной позиции); сизэс дабл спринг (двойные ножницы с прыжками);
 хип-хоп перескоки; хип-хоп-зиг-заг; кросс-хип-хоп-брейк-тён; слип (короткое скольжение);
 контр слип (короткое скольжение назад);
 дак-степ(форвад). хаф-тен (полуповорот); лок-тён энд тур-джамп;
 слип-степ-баунс энд кик-спринг; слип-кик энд степ виск поинт;
 движение рук: маленькая восьмерка от локтя одной и двумя руками;
 движение рук: волны одной и двумя руками; движение рук: «стряхивание с плеч»;
 движения рук: «стряхивание с бедер»; движение корпуса: волны вперед – назад;
 прыжки на месте на одной ноге с поворотом;
 прыжки в сторону со сменой ног без поворота;
 Элементы взаимодействия и партнеринга: танцевальные этюды «Роботы и куклы», «Shadow», «Shooting stars».
 Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: www.encyclopaedia.biga.ru,
<https://ru.wikipedia.org>, www.yandex.ru.video, <https://www.youtube.com>.

Тема 10. «Хобби или призвание. Часы профориентации»

Теория 1 час

Профессии сферы танцевального искусства: танцор, хореограф, педагог (тренер) по танцам, специалист по танцевальной терапии, сценограф, костюмер, гример, декоратор.
 Понятие: «родители- профессионалы».

Практика 3 часа

Беседа на тему: «Как танец может мне пригодиться в будущей профессии»;
 просмотр, анализ, обсуждение материала на тему «Танцевальные профессии».
 Беседа с родителями и написание эссе на тему «Профессия моих родителей».

Тема 11. Постановочная деятельность

Теория 4 часа

Роль танцевальности, пластики, музыкально-ритмических характеристик, легкости исполнения, силы и грации в репертуарных номерах;
 законы построения танцевальной композиции.

Практика 38 часов

Прослушивание и разбор музыкального материала изучаемого номера (размер, части, фразы, характер).
 Особенности стиля, манеры и характера разучиваемых танцев.
 Просмотр элементов танца (движений, поз, переходов) в исполнении педагога.
 Поэтапное проучивание комбинаций по элементам в замедленном темпе (голова, корпус, руки, ноги, промежуточные позы).
 Отработка комбинаций по элементам в ускоренном темпе (голова, корпус, руки, ноги, промежуточные позы).
 Разучивание поз танца в положении стоя на месте;
 Упражнения на перестроения из рисунков танцев – свободные перемещения;
 соблюдение интервалов и ровности.
 Последовательное соединение выученных движений в единую композицию.
 Техническая и эмоциональная отработка элементов, движений, поз, переходов, рисунков комбинаций программных танцев.
 Работа над техническим совершенствованием движений; развитие навыков мимики, жеста, чистоты исполнения.
 Воспитание чувства ансамбля, оттачивание рисунков танца, точности и слаженности действий, культуры общения в танце и на репетициях.
 Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://vk.com/theatrebravo>,

www.youtube.com, www.yandex.ru.video.

Примерный репертуар:

1. «Прогулка по Парижу»;
2. «В режиме онлайн»;
3. «Холодная весна»;
4. «Музыка во мне»;
5. «Золотая Русь»;
6. «Рок-н-ролл»;
7. «Чудесный день».

Тема 12. Контрольное занятие.

Практика 4 часа

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

Планируемые результаты четвертого года обучения

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям танцевально-хореографическим творчеством;
- способность творческого самовыражения средствами танцевального искусства: выразительность, раскрепощенность, эмоциональность, фантазия, воображение, психологическая устойчивость, способность сценического перевоплощения, физическая выносливость;
- умение использовать в работе волевые ресурсы;
- использование самоконтроля, саморегуляции с целью достижения поставленной коллективной творческой цели;
- ценностно–смысловые установки, осознание российской идентичности, путем приобщения к танцевальным культурам разных народов;
- трудолюбие, старательность, аккуратность, настойчивость в достижении индивидуального результата, уважительное отношение к результатам собственного труда и труда окружающих.

Метапредметные:

Коммуникативные:

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевальной деятельности;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации в различных видах танцевальной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Регулятивные:

- умение планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания коллективных танцевальных номеров посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- умение выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения;
- овладение способами определения цели предстоящей танцевальной деятельности, планирования последовательности действий.

Познавательные:

- познавательный интерес к предметам сферы танцевального творчества;

- умение объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
- умение оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
- умение эмоционального оценивания танцевальных произведений;
- компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные:

- Знание танцевальной терминологии четвертого года обучения;
- умение исполнять четыре-пять разножанровых танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементов народного (русского, польского, литовского, белорусского) и современного танцев;
- умение выполнять гимнастические упражнения со скакалкой: «Pasassemble», «Tempsleve» с ногой на coupdepied, «Pasjete»;
- умение выполнять гимнастические упражнения: «Ноги вверх», «Растяжка под пятку», «Растяжка на спине», «Шаги», «Ножницы» в ускоренном темпе;
- умение под наблюдением педагога сочинять танцевальные импровизации;
- умение исполнять классический и народно-характерный экзерсис четвертого года обучения;
- навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: творчество великого русского импресарио С. Дягилева;
- внутренняя потребность в учебной, трудовой деятельности.
- начальное представление о творческих танцевальных профессиях;
- умение самовыражения средствами танцевально-хореографического искусства.