

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

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

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе  
**«Танцевальный ансамбль»**  
Старший состав

Разработчики:  
Порофиева Екатерина Олеговна  
педагог дополнительного образования,  
Кустарёва Марина Геннадьевна,  
методист

## **Особенности организации образовательного процесса группы старшего состава**

В группе старшего состава танцевального ансамбля учащиеся совершенствуют танцевальные навыки, способность творческого самовыражения средствами танцевального искусства: артистизм, смелость, выразительность, раскрепощенность, эмоциональность, фантазию, воображение, способность сценического перевоплощения, физическую выносливость, приобретают дополнительный навык профессиональных проб.

**Наполняемость учебных групп старшего состава** составляет 12 человек.

**Сроки реализации программы** -72 часа.

**Режим занятий** - 72 часа: 1раз в неделю по 2 часа.

## **Условия набора и формирования групп старшего состава**

В реализации программы принимают участие дети от 12 до 14 лет, учащиеся хореографической студии, на основе предварительного просмотра. Учащиеся объединяются в группу из 12 человек.

## **Задачи группы старшего состава**

### **Обучающие:**

- совершенствование навыка выполнения гимнастических элементов для развития растяжки, гибкости, подъема, выворотности, физической выносливости;
- совершенствование навыка исполнения классического и народно-характерного экзерсиса;
- формирование навыка исполнения четырех программных танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементов народного и современного танца;
- формирование знаний о путях профессиональной самореализации в области танцевального искусства;
- формирование навыка подготовки к успешным сценическим выступлениям.
- формирование дополнительного опыта профессиональных проб.

### **Развивающие:**

- совершенствование специальных способностей: координации, гибкости, ритмичности, пластичности, общей физической выносливости;
- совершенствование познавательной активности, самостоятельности;
- совершенствование развитие памяти, внимания, воли, выразительности, эмоциональности, фантазии, воображения, артистизма, инициативности, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- дополнительное развитие самооценки учащегося;
- дополнительное развитие навыка планирования последовательности действий для достижения учебной цели;
- развитие осознанной потребности творческого самовыражения средствами танцевального искусства.

### **Воспитательные:**

- дальнейшее воспитание трудолюбия, дисциплины, стремления к самообразованию;

- дальнейшее воспитание волевых качеств: способности добиваться результата, совершенствовать свое мастерство;
- дальнейшее воспитание художественно-эстетического вкуса;
- дальнейшее воспитание коммуникативной культуры;
- дальнейшее формирование навыка успешного взаимодействия в коллективе, чувства товарищества, целеустремлённости, ответственности за общее дело;
- дальнейшее формирование у учащегося культуры здорового и безопасного образа жизни;
- дальнейшее воспитание уважения к родному языку, отечественной культуре;
- дальнейшее воспитание духовно-нравственных качеств, выражающихся в принятии учащимися моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- дальнейшее воспитание патриотизма, внутреннего стремления к добру, дружбе, взаимопомощи, красоте, миру;
- дальнейшее воспитание стремления посвящать свой труд, способности на благо общества и страны.

### **Содержание обучения группы старшего состава**

#### **Тема 1. Введение в танец.**

##### **Теория 1 час**

Цели и задачи на предстоящий учебный год; правила поведения и танцевального этикета на занятиях и концертах;

инструктаж по выполнению правил техники безопасности в залах, раздевалках.

##### **Практика 1 час**

Повторение разученного материала:  
выполнение разминочных и тренировочных упражнений.

#### **Тема 2. Партерная гимнастика.**

##### **Теория 1 час**

Последовательность и техника исполнения гимнастических упражнений: «Птичка на стопе», «Ноги за голову», «Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка».

##### **Практика 5 часов**

Выполнение упражнений:

«Птичка на стопе», «Ноги за голову»,

«Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка»;

Выполнение разученных упражнений: «Руки на талии», «Кошечка», «Лодочка», «Змея», «Тик-так», «Повороты корпуса», махи в сторону на боку. «Гусеница», «Прищепка», «Уголок», «Нога к себе», «Буква М», «Подготовка к plie»,

«Подготовка к battement tendu», «Наклоны в стороны и вперед», «Качалка», «Разножка», «Relevé» вперед,

«Подготовка к 1-й позиции», махи вперед лежа на спине, махи назад и в сторону на четвереньках,

«Самолет».

#### **Тема 3. Классический танец.**

##### **Теория 1 час**

Последовательность и техника выполнения экзерсиса пятого на середине зала, прыжков.

##### **Практика 7 часов**

Экзерсис на середине зала

Маленькие и большие позы в V и IV позициях:

- поза ecartée вперед и назад;
- arabesques (1-й, 2-й, 3-й, 4-й)

Полуповорот на всей стопе в V позиции

Demi и grand plie

Battement tendu

Battement tendu jete

Rond de jam beparterre

Pas deboureesuivi

IV-e portdebras

Подготовительное упражнение для tours со II, с IV, из V позиции en dehors и en dedans

Tour en dehors

Pas balance с 1/4 поворота

Прыжки (Allegro)

Temps leve saute

Changement de pied

Pas echappe

Pas assemble

Pas jete в обратном направлении

Sissonne simple

- в маленькие позы croise;

- в 1-й arabesques

Сценический issonne в сочетании с pas de chat

Cabriole на 45°

Тема 4. Народно-характерный танец.

#### **Теория 1 час**

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

#### **Практика 5 часов**

##### Экзерсис у станка

Пять выворотных позиций ног – аналогичны позициям классического танца.

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;
- grand plie (полное приседание).

Plie по невыворотным и выворотным позициям, переводя ноги указанными приемами.

Battement tendu 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.

Тема 5. Современный танец.

#### **Теория 1 час**

Техника исполнения стилей: джаз, hip-hop, R&B.

Последовательность и техника исполнения танцевальных комбинаций в различных стилях:

step, street-jazz, hip-hop.

### **Практика 13 часов**

Расслабление и дыхание: упражнения «Выбросы» для снятия напряжения и расслабления частей тела.

Развитие подвижности позвоночника:

изучение наклонов торса – rolldown, rollup, flatback;

изгибов торса – arch, twist, contraction, release, highrelease у станка.

Изоляция и музыкально-ритмическая координация: схемы из изоляционных центров – голова (sundari-крест-квадрат-круг);

плечи (движение по прямым направлениям, twist);

грудная клетка (смещение, круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях);

круги и полукруги одним бедром, hiplift.

Параллельное и оппозиционное движение двух центров.

Использование элементов стилей: джаз, hip-hop, R&B.

Вращения: на одной и двух ногах в разных уровнях в чистом виде на середине и с продвижением.

Основные танцевальные шаги и прыжки: элементы street-jazz и hip-hop (jazz-street principal step, jazz-street cross step, straight jazz-street, double lifting foot, hot steps, simple step combination,).

Импровизация: внутри комбинаций в определенном и собственном ритме с использованием заданных движений.

Танцевальные комбинации в различных стилях: step, street-jazz, hip-hop.

## **Тема 6. «Хобби или призвание. Часы профорientации».**

### **Теория 1 час**

Понятия «профессиональные пробы», «профорientация», «профессиональная самореализация», «профессиональный успех».

### **Практика 3 часа**

Самостоятельное проведение под педагогическим наблюдением блока разминочных упражнений с младшими учащимися студии;

Самостоятельная под педагогическим наблюдением репетиционно-постановочная работа с младшими учащимися студии;

оформление танцевальных номеров: макияж, костюмы.

## **Тема 7. Репетиционно-постановочная деятельность.**

### **Теория 1 час**

Влияние степени сложности хореографических текстов, исполнительской техники на рост уровня постановочных работ. Поиск соответствующих возрасту художественных идей.

Национальные особенности, традиции и колорит народа «гуцулы»;

Работа с музыкальным материалом, зависимость хореографического текста от него.

### **Практика 31 час**

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

Разучивание рисунков танцев танцевальных композиций.

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

Соблюдение интервалов и ровности.

Фиксация свободно выбранных рисунков из танцевальных номеров.

Развитие танцевальности: пластики,

Развитие танцевальности: музыкально-ритмических характеристик,

Развитие танцевальности: легкости исполнения,

Развитие танцевальности: силы и грации.

Отработка элементов танцев.

Оттачивание рисунков танца.

Формирование навыков актерского мастерства и сценической раскрепощенности, выразительности,  
 Освоение новых темпов, ритмов, техники движений в постановках.  
 Последовательное соединение выученных движений в единую композицию.  
 Воспитание чувства ансамбля, точности и слаженности действий,  
 Работа над культурой общения в танце и на репетициях.  
 Оттачивание рисунков танца.

Примерный репертуар:

«Женской дружбе посвящается»;  
 «Куда мы идем?»  
 «Осень»;  
 «Бессонница».

### **Планируемые результаты обучения группы старшего состава**

#### **Личностные:**

- устойчивая познавательная активность, самостоятельность, стремление к саморазвитию;
- устойчивая выразительность, эмоциональность, фантазия, воображение, раскрепощенность, артистизм, инициативность, психологическая устойчивость;
- адекватная самооценка учащегося;
- устойчивая способность применять в деятельности волевые ресурсы;
- устойчивая способность художественно-эстетического осознания действительности;
- коммуникативная культура;
- устойчивая проявление чувства товарищества, ответственности за общее дело, целеустремленности;
- устойчивая потребность в здоровом и безопасном образе жизни;
- устойчивое уважение к родному языку, отечественной культуре;
- устойчивая принятие моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- устойчивое проявление патриотизма, стремление к добру, красоте, миру, дружбе, взаимопомощи;
- устойчивая стремление посвящать свой труд, способности на благо своей общества.

#### **Метапредметные:**

##### **Коммуникативные**

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

##### **Регулятивные**

- овладение способами самостоятельного определения цели предстоящей танцевальной деятельности, планирования последовательности действий;
- умение самостоятельно планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания коллективных танцевальных номеров посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся как в общении, так и в познавательной деятельности, влияющей на успешность адаптации в среде или на способы ее творческого изменения;
- умение самостоятельно выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения;

#### Познавательные

- устойчивый познавательный интерес к предметам сферы танцевального творчества;
- умение самостоятельно объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
- умение самостоятельно оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
- умение эмоционально оценивать танцевальные произведения;
- устойчивые компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

#### Предметные:

- владение устойчивым навыком выполнения гимнастических элементов для развития растяжки, гибкости, подъема, выворотности, физической выносливости;
  - владение устойчивым навыком исполнения классического и народно-характерного экзерсиса;
  - владение устойчивым навыком исполнения четырех программных танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементов народного и современного танца;
  - знания о путях профессиональной самореализации в области танцевального искусства;
  - формирование устойчивого навыка подготовки к успешным сценическим выступлениям.
- владение дополнительным опытом профессиональных проб.