

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  
факультативного курса  
**«Основы хореографии»**  
Возраст обучающихся: 8–18 лет.

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

### **Особенности организации образовательного процесса**

Обучение по Программе направлено на развитие пластической культуры и артистизма эстрадных вокалистов и актеров-студийцев. В ходе обучения учащиеся развивают способность выразительно двигаться на сцене, осваивают навыки двигательной импровизации в соответствии с художественным образом и исполняемой ролью.

Теоретические и практические занятия по Программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся исходя из медико-эпидемиологической обстановки в регионе, текущих вызовов и реалий, 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**

Наполняемость учебной группы зависит от года обучения учащихся по ДОП «Ступени театрального роста», «Театральный Профи-трек», «Вокально-эстрадная студия».

Первый год обучения – 15 человек;  
 второй год обучения – 12 человек;  
 третий год обучения – 10 человек;  
 четвертый год обучения – 10 человек.

**Срок реализации образовательной программы** - 1 год обучения, 36 часов.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу,

### **Условия набора и формирования групп**

В реализации программы участвуют дети и подростки 8-18 лет, обучающиеся по ДОП «Ступени театрального роста», «Театральный Профи-трек», «Вокально-эстрадная студия».

### **Задачи обучения**

#### **Обучающие:**

- формирование элементарных навыков правильной постановки корпуса;
- формирование элементарных навыков исполнения простейших элементов классического, народного, бального и современного танца;
- формирование элементарных навыков исполнения несложных разнохарактерных танцев на основе изученных элементов;
- формирование умения определять характер музыкального произведения;
- формирование элементарных знаний о строении и размере музыкальных произведений;
- формирование знаний об основных танцевальных жанрах;
- формирование элементарных навыков исполнения танцевальной импровизации;
- формирование знаний французской и английской танцевальной терминологии;

#### **Развивающие:**

- развитие координации, гибкости, пластики;
- развитие воли, общей физической выносливости, танцевальной памяти;

- развитие выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- развитие навыка ориентации в сценическом пространстве;
- развитие познавательной активности, самостоятельности,
- развитие самооценки учащегося.

#### **Воспитательные:**

- формирование навыков успешного взаимодействия в детском коллективе;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, старательности, аккуратности, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих;
- воспитание патриотизма, уважения к танцевальной культуре России;
- воспитание уважительного отношения к официальным символам России;
- воспитание коммуникативной культуры;
- воспитание эстетического вкуса.

### **Содержание обучения**

Тема 1. Мир танца. Вводное занятие.

#### **Теория 1 час**

Форма одежды для занятий ритмикой; танец как средство выражения чувств и эмоций человека, мелодия и движение;

понятие «официальные символы России», символы России в танцевальных композициях.

#### **Практика 1 час**

Определение на слух характера музыкального произведения; выполнение простых танцевальных движений: шаг на месте, по кругу; бег на месте, по кругу, прыжки; выполнение поворотов вправо и влево. Решение он-лайн кроссворда «Официальные символы России».

Тема 2. Постановка корпуса, позиции рук и ног.

#### **Теория 1 час**

Понятия: осанка, опора; основные правила постановки корпуса, рук и ног; позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

позиции ног: первая, вторая, третья, шестая.

#### **Практика 2 часа**

Разучивание позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья;

разучивание позиции ног: первая, вторая, третья, шестая; выполнение упражнений на постановку корпуса.

Тема 3. Упражнение на развитие музыкальности, ритмичности.

#### **Теория 1 час**

Роль музыкального сопровождения на занятиях, музыкальные понятия - вступление, музыкальная тема, музыкальная фраза;

#### **Практика 4 часа**

Слушание музыки, определение ее характера, размера, определение сильной доли;

выполнение движений в соответствии с характером музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный);

исполнение прыжков с приземлением на сильную долю такта; выполнение движений танца польки;

выполнение шагов в характере марша; выполнение движений в характере вальса.

Тема 4. Элементы классического танца.

#### **Теория 1 час**

Классический танец как основа хореографического искусства; история рождения и становления балета, принципы выполнения движений классического танца.

### **Практика 2 часа**

Разучивание движений: поклон реверанс; сценический шаг; шаг на полупальцах; легкий бег;

рон де жамб партер по 1-ой позиции, музыкальный размер 4/4; прыжки по 1 и 2 позициям; релеве Releve - подъем на полупальцы по 1 позиции.

Тема 5. Элементы народного танца.

### **Теория 1 час**

Понятие: народный танец; характерные черты движений народного танца; позиции рук в народном танце: 1 и 2;

позиции ног в народном танце: 1, 2, 3, 6; правила выполнения движений: удары стопой по 6-й и 3-й позициям; танцевальный бег.

### **Практика 3 часа**

Разучивание движений: удары стопой по 6-й и 3-й позициям; танцевальный бег с положением рук на поясе, в стороны, за спиной;

притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах; «ковырялочка»; движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере.

Тема 6. Элементы бального танца.

### **Теория 1 час**

История возникновения бальных танцев; правила выполнения движений: подскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя; боковой галоп; приставной шаг с точкой; приседания «пружинка»; принцип выполнения основных движений медленного вальса.

### **Практика 3 часа**

Разучивание движений: подскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя; боковой галоп; приставной шаг с точкой;

приседания «пружинка»; разучивание движений медленного вальса: исходное положение (корпус, руки, ноги, голова);

техника исполнения шага вперед, назад; закрытая перемена с правой ноги, с левой ноги; «квадрат» с правой (левой) ноги; правый поворот (отдельно и в паре); левый поворот (по одному, затем в паре).

Тема 7. Элементы современных танцев.

### **Теория 1 час**

Характеристика танцевального стиля «диско»: движения категории «фристайл», движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса.

### **Практика 3 часа**

Выполнение движений.

Шаги: диско шаг, диско шаг вперед, назад (с точкой, приставкой); диско шаг в повороте, шаг кик, шаг кросс.

Действия рук: горизонтальное, параллельное, противоположное, высокое, низкое; резкое толкающее или тянущее движение, хлопки в различном сочетании; вращательно-круговые действия рук, поступательно - возвратные движения.

Действия ног: подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса; точка (пойнт), носок, каблук, круговые движения.

Тема 8. Танцевальная импровизация.

### **Теория 1 час**

Понятия: танцевальная импровизация; передача в движении характера, темпа, динамических оттенков музыки; характерные черты маршевой и танцевальной музыки.

**Практика 2 часа**

Импровизация движений, связанных с представлениями о природе: бабочки, пчелы, листья, дождь, снег, ветер, расцветание деревьев, ручеек, птицы и др.;

сочинение этюдов: «Карнавал масок»; сочинение этюдов «В зоопарке».

Тема 9. Разучивание танцевальных номеров.

**Теория 1 час**

Взаимосвязь образа, музыки и движения; понятия – сюжет, образ, характер, перевоплощение, действие; принципы выполнения движений разучиваемых танцев; польза владения танцевальными навыками для будущей профессии.

**Практика 7 часов**

Построение в колонну по одному и в пары; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; построение в круг, сужение и расширение круга; разучивание движений: «воротца», «змейка», «спираль»; построение в колонну, шеренгу или круг из свободного положения размещения в зале.

Разучивание танцев для программных спектаклей или вокальных номеров театра-студии «Первый этаж». Примерный репертуар: «Вальс», «Хорошее настроение» к стихотворной композиции «Мама»; «Светофор», «Добрый папа» к стихотворной композиции «Папа»; «Замок», «Танец фарфоровых кукол», «Менуэт» к спектаклю «Старый добрый Андерсен»; «Кадриль» к спектаклю «Сказы о Шише»; пластическая композиция «Городские улицы» к спектаклю «Невский проспект»; «Чарльстон» к литературной композиции по рассказам Н. Тэффи.

Разбор и разучивание, соединение в единую танцевальную композицию. Работа над артистичностью, выразительностью, синхронностью исполнения.

10. Проверим себя. Итоговое занятие.

**Практика 2 часа**

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

**Примерный репертуар**

танцы для программных спектаклей или вокальных номеров театра-студии «Первый этаж».

к стихотворной композиции «Мама»:

«Вальс»,

«Хорошее настроение»;

к стихотворной композиции «Папа»:

«Светофор»,

«Добрый папа»;

к спектаклю «Старый добрый Андерсен»:

«Замок»,

«Танец фарфоровых кукол»,

«Менуэт»;

«Кадриль» к спектаклю «Сказы о Шише»;

пластическая композиция «Городские улицы» к спектаклю «Невский проспект»;

«Чарльстон» к литературной композиции по рассказам Н. Тэффи

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

- мотивация к занятиям танцевальным творчеством;
- проявление познавательной активности, самостоятельности;
- проявление выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- способность подключения волевого усилия для достижения поставленной индивидуальной творческой цели;
- проявление трудолюбия, дисциплины, старательности, аккуратности, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих;
- проявление патриотических чувств, уважительного отношения к официальным символам России;
- проявление эстетического вкуса.

### **Метапредметные:**

#### **Коммуникативные**

- начальное умение слушать друг друга в различных видах совместной танцевальной деятельности;
- начальное умение выразить свои мысли в соответствии с задачами коммуникации в различных видах танцевальной деятельности.

#### **Регулятивные**

- начальное овладение способами определения цели предстоящей танцевальной деятельности при педагогической поддержке;
- начальное умение планировать учебную деятельность в процессе разучивания программных танцевальных произведений;
- элементарное знание способов эмоциональной регуляции деятельности.

#### **Познавательные**

- начальный познавательный интерес к предметам сферы танцевального исполнительства;
- начальные компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий в образовательных целях.

### **Предметные:**

- владение элементарными навыками правильной постановки корпуса;
- владение элементарными навыками исполнения простейших элементов классического, народного, бального и современного танца;
- владение элементарными навыками исполнения несложных разнохарактерных танцев на основе изученных элементов;
- умение определять характер музыкального произведения;
- владение элементарными знаниями о строении и размере музыкальных произведений;
- знание основных танцевальных жанров;
- владение элементарными навыками исполнения танцевальной импровизации;
- знание французской и английской танцевальной терминологии.