

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Протокол от "31" августа 2022г.  
№ 1

Приказ от "31" августа 2022г.  
№ 87-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПРОСТРАНСТВО ТАНЦА»

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 4 года

Возраст учащихся: 6-11 лет

Автор/разработчик:

Шикарева Анна Витальевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2018 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа разработана для реализации в 2022-2023 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пространство танца», на базе МБУДО ДЮЦ.

В объединении «Пространство танца» в 2022-2023 учебном году 1 группа 3 года обучения, 1 группа 4 года обучения.

Занятия в группах планируются:

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, рассчитана на 216 часов в год

4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, рассчитана на 216 часов в год

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
<b>1.</b>	Введение	Теория: Организационная беседа. Культура поведения на занятиях. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Перспективы и требования. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание. Практика: тренировочные упражнения по технике безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	Основы ритмики	Теория: Знакомство с направлениями, стилями и жанрами хореографии. Знакомство со средствами выразительности: темп, динамика движения, характер. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика: разминка с целью подготовки учащихся к занятию. упражнения: поклон, постановка корпуса, упражнения для рук, кистей, и пальцев, упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса. Знакомство с поочередным вступлением. Работа над выразительностью в разных музыкальных стилях. Выполнение упражнений на темп, динамику движения, характер. Знакомство учащихся с элементами танцевальных движений и их разучивание: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений для рук, кистей и пальцев, плеч, головы и корпуса. Ритмические упражнения с хлопками и притопами, танцевальные игры: «Три хлопка», «Снежный ком», «Стирка», «Считалочка», «Зайка».	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>3.</b>	Основы партерной гимнастики	Знакомство с техникой и спецификой исполнения различных движений партерной гимнастики. Выполнение базовых упражнений на полу. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг».	<b>4</b>	<b>28</b>

		<p>Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений. Разминка проводится на каждом занятии и основной упор делается на упражнения на развитие гибкости коленных суставов, упражнения для подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для развития выворотности стоп и танцевального шага, формирование правильной осанки, упражнения на развитие пластичности. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Выполнение различных шагов, переступаний, шаговых дорожек, маршировки, махи ногами, растяжка. Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувырки вперёд, «стойка», «мостик».</p>		
	<p>Основы классического танца</p>	<p>Теория. Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Практика. Позиции ног – I, II, III, V. Постановка корпуса лицом к станку. Preparation и положение рук у станка подготовительная, первая, вторая и третья. Разучивание экзерсиса у станка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, preparation для rond de jambe par terre, перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).</p> <p>Разучивание основных элементов классического танца. Разучивание комбинации rond de jambe en l'air. Экзерсис на середине зала. Прыжки: по V и I позициям.</p> <p>Упражнения по диагонали: прыжки, подскоки, галоп, бег, элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях), шаг польки. Развитие навыка вытянутой ноги, подъёма во время исполнения движений. Развитие координации тела. Выработка устойчивости на полупальцах.</p>	4	38
	<p>Основы современного эстрадного танца</p>	<p>Теория. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Практика. Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный</p>	4	42

		подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.		
	Итоговое занятие	Промежуточная аттестация учащихся	-	<b>2</b>
<b>Итого за год:</b>			15	129

Группа 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
<b>1.</b>	Введение	Теория: Организационная беседа. Культура поведения на занятиях. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Перспективы и требования. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание. Практика: тренировочные упражнения по технике безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	Основы партерной гимнастики	Теория: Знакомство с техникой и спецификой исполнения различных движений партерной гимнастики. Выполнение базовых упражнений на полу. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений.. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Выполнение различных шагов, переступаний, шаговых дорожек, маршировки, махи ногами, растяжка. Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувырки вперед, «стойка», «мостик».	<b>2</b>	<b>28</b>
<b>3.</b>	Ритмопластика	Теория. Знакомство со стилевыми приемами пластики. Взаимосвязь музыки и движения. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика. Музыкально-пластическая импровизация. Шагистика. Выполнение упражнений на развитие. Характер. Выполнение шаговых дорожек. Выполнение комплекса упражнений на закрепление. Развитие навыков	<b>4</b>	<b>30</b>

		самостоятельной реакции. Выполнение упражнений на начало, конец музыки. Танцевальная импровизация на музыку, выбранную педагогом. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Маршировка (шаг с носка, перестроение-круг, шаг на полупальцах).		
4.	Сценическое движение	Теория. Невербальные средства выразительности. Манеры и этикет русского дворянства XVI-XVII веках. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика. Выразительность в сценическом движении. Синтез движений и эмоций в сценическом движении. Выполнение дыхательных практик. Выполнение упражнений в стиле контракшен. Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение упражнений на управление центром тяжести. Осанка, походка, поклон в сценическом движении. Выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев. Закрепление темы «Сценическое движение».	2	20
	Современный эстрадный танец	Теория. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. Эмоции, как основное средство выразительности. История появления танца «Хип-хоп», его особенности. Знакомство с термином «пируэт». Знакомство с термином «Пелвис». Изоляция. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика. Выполнение упражнений на изоляцию (голова, руки, ноги и стопы (положение стоя), плечи, грудная клетка (в положении стоя). Выполнение упражнений для позвоночника. Изоляция (выполнение различных наклонов). Выполнение twist, twill. Выполнение упражнений на наклоны торса во всех направлениях. Выполнение различных шагов на развитие координации. Выполнение pas echarpe с поворотом. Выполнение упражнений для подготовки к большим прыжкам. Выполнение упражнений на соединение шагов и прыжков. Выполнение различных техник исполнения пелвиса. Выполнение различных комбинаций шагов. Выполнение упражнений для гибкости и подвижности позвоночника. Выполнение перемещений по пространству класса. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Танец «Хип-хоп». Ознакомление с хип-хоп культурой. Основные стили. Основные принципы движений в хип-хоп танце (изоляция, оппозиция, противодвижение). Противодвижение – движение	2	52

		одной части тела на встречу другой. Отработка базовых движений в хип-хоп танце. Работа над эмоциями в танце хип-хоп. Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой. Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную. Изучение роли импровизации в танце хип-хоп.		
	Итоговое занятие	Промежуточная аттестация учащихся	-	2
<b>Итого за год:</b>			15	129

Группа 3 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Организационная беседа. Культура поведения на занятиях. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Перспективы и требования. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание. Практика: тренировочные упражнения по технике безопасности	1	1
2.	Основы партерной гимнастики	Теория: Знакомство с техникой и спецификой исполнения различных движений партерной гимнастики. Выполнение базовых упражнений на полу. Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». Техника безопасности при выполнении упражнений. Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Выполнение упражнений на развитие пластичности. Выполнение различных шагов, переступаний, шаговых дорожек, маршировки, махи ногами, растяжка. Выполнение элементов акробатики: «колесо», кувырки вперед, «стойка», «мостик».	36	36
3.	Классический танец	Теория. Жизнь и творчество Мариуса Петипа. Повторение и закрепление изученного материала. Знакомство с новой терминологией, свойственной классическому танцу. Практика. Экзерсис у станка. Повторение и закрепление изученного материала. Развитие силы и выносливости в комбинациях за счет ускорения темпа и нагрузки. Разучивание элементов экзерсиса у станка: позиции рук и ног, выполнение demi plie, battmens tandu, ronde de gamble por terre, battements double frappes, battements releves, petit battementssur le cou-de-pied, rond de jambe en leir. Повороты и вращения у станка (chine). Выполнение fouette и пируэт. Экзерсис на середине зала усложняется за счет	30	30

		<p>выполнения изученных элементов в ераulement.</p> <p>Упражнения по диагонали: вращения, работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов. Техника безопасности.</p>		
4.	Музыкально-пластическая импровизация	<p>Теория. Беседа по основам мизансценирования. Знакомство с техникой сценического падения. Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Практика. Изучение техники сценического падения. Работа над созданием музыкально-пластической импровизацией. Ходьба по уменьшенной опоре. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение различных шаговых дорожек. Выполнение комплекса упражнений на закрепление. Работа над развитием навыков самостоятельной реакции. Работа над фантазией и воображением. Выполнение танцевальных импровизаций, под музыку, выбранную педагогом. Создание импровизации на тему «Первая потеря», «Подарок», «Утро», «Бабочки», «Осенние листья». Подражательные движения в этюдах. Работа над эмоциональной выразительностью в этюдах.</p>	42	42
	Сценическое движение	<p>Теория. Беседа о знаковой системе тела. Знакомство со стилем контракшен. Знакомство со стилистикой движений, манерами и этикетом французского дворянства XVIII века. Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Практика. Работа над совершенствованием невербальных средств выразительности.. Знакомство с особенностями движений в стиле контракшен. Выполнение упражнений на управление центром тяжести и смену уровней. Выполнение упражнений «Испуганный кот», «Сытый поросёнок», «Радостный зайчик».</p> <p>Знакомство с осанкой, походкой, обращением со шляпой и веером, согласно манерам и этикету французского дворянства XVIII века.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие скорости, темпа. Тренинг по сценическому движению на артистизм и раскрепощение. Выполнение упражнений на развитие композиционного мышления.</p>	36	36
	Современный эстрадный танец	<p>Теория. Знакомство с историей появления джаз-танца, его особенности. Беседа «Жизнь и творчество Айседоры Дункан», просмотр выступлений. Знакомство с особенностями джаз-модерн Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Практика. Эмоции, как основное средство выразительности. Изучение изолированных движений джаз-модерн танца. Особенности</p>	56	56

		пластики, стиля и манеры танца джаз-модерн. Выполнение упражнений на гибкость, пластичность и выносливость. Выполнение упражнений на улучшение осанки. Выполнение упражнений на выносливость. Работа над созданием музыкально-хореографической миниатюры. Выполнение упражнений руками с шагами через demi plies по II позиции. Выполнение упражнений ногами (вперед, по диагонали, в сторону). Пелвис. Выполнение упражнений для позвоночника. Выполнение упражнений на передвижение в пространстве. Выполнение прыжков. Выполнение вращения на двух ногах, на одной. Выполнение различных упражнений руками (Lokomotor). Выполнение упражнений на создание мышечного корсета позвоночника. Выполнение различных упражнений на релаксацию. Выполнение упражнений на улучшение координации движений. Кросс (шаговые перемещения в пространстве по прямой или диагонали). Передвижение в пространстве. «Бег» - пространственное передвижение по разным направлениям. Пространственное передвижение в среднем темпе. Темпо-ритм в танцевальных композициях. Повторение музыкально-хореографических миниатюр.		
	Итоговое занятие	Промежуточная аттестация учащихся.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого за год:</b>				

Группа 4 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
<b>1.</b>	Вводное занятие	Организационная беседа. Культура поведения на занятиях. Цель и задачи на предстоящий учебный год. Перспективы и требования. Правила поведения в хореографическом классе. Инструктаж по технике безопасности. Расписание. Практика: тренировочные упражнения по технике безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	Классический танец	Теория. Повторение ранее изученного материала. Знакомство с жизнью и творчеством Мариуса Петипа – солистом балета, балетмейстером, театральным деятелем и педагогом. Практика. Повторение и закрепление ранее изученного материала. Развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в комбинациях. Экзерсис у станка, все элементы исполняются на полупальцах: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus,	<b>2</b>	<b>46</b>



		<p>battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.</p> <p>Выполнение экзерсиса на середине зала, повторение и отработка пройденного материала.</p> <p>Выполнение упражнений по диагонали: вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали. Работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов.</p> <p>Техника безопасности.</p>		
3.	Гимнастика	<p>Теория. Роль и значение предмета в гимнастике. Предмет, как ценное средство для развития ловкости, быстроты и смелости. Изучение понятия диксиленд и свинг в танце джаз-модерн.</p> <p>Практика. Упражнения со скакалкой: махи; прыжки; переводы; броски. Упражнения с обручем: повороты; вращения; перекаты; броски; прыжки. Изучение предварительного разбега.</p> <p>Выполнение упражнений на растяжку, акробатические упражнения по диагонали. Выполнение упражнений на растяжку связок и голеностопа. Выполнение упражнений на пластичность. Выполнение упражнений на укрепление вестибулярного аппарата. Работа в аэробном режиме. Выполнение упражнений для улучшения техники разбега. Развитие базовых навыков: прыжок, скачок, «ножницы». Профилирующие элементы: разножка; перекидной; «казачок». Выполнение сальтовых элементов.</p> <p>Работа над точностью и чистотой исполнения элементов гимнастики. Выработка устойчивости на полупальцах. Техника безопасности.</p>	2	46
4.	Сценическое движение	<p>Теория. Беседа «Жесты как средство выразительности. Просмотр видеоролика «Пантомима», его анализ. Знакомство с термином. Техника пантомимы.</p> <p>Практика. Выполнение пантомим «Стена», «Борьба с воображаемым препятствием», «Шаг на месте», «Перетягивание каната», «Движение вверх и вниз по лестнице», «Всадник и лошадь», «Лыжник», «Конькобежец», «Стрелок из лука», «Сценическое падение». Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение упражнений на развитие пластичности и эмоциональности. Выполнение упражнений на снятие телесных зажимов и управление эмоциональным состоянием. Работа над техникой выполнения пантомим. Закрепление изученного материала по теме «Пантомима».</p>	2	42
	Современный эстрадный танец	<p>Теория. Повторение изученной информации первого, второго и третьего года обучения. Знакомство и овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову.</p>	2	60

	<p>Практика. Экзерсис у станка: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.</p> <p>Упражнения stretch-характера (растяжка). Овладение системой растяжки stretch. Упражнения на развития подвижности позвоночника. Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.</p> <p>Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.</p> <p>Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: drop u swing roll down u roll up. Изоляция: полиритмия и полицентрия. Адажио.</p> <p>Выполнение движений в паре. Тренировочная работа. Штопорные вращения. Техника безопасности.</p>		
Итоговое занятие	Промежуточная аттестация учащихся.	-	2
<b>Итого за год:</b>			

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Тема и форма мероприятия	Период проведения
---	--------------------------	-------------------

п/п		
1	Беседа о хореографии, истории возникновения танца	сентябрь
2	Работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся	ноябрь
3	Просмотр видеоконцертов хореографических коллективов	январь
4	Анкетирование на выявление эмоционального отношения воспитанника к педагогу	март
5	Викторина посвященная международному дню танца	апрель

**ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)  
УЧАЩИХСЯ**

№ п/п	Тема и форма мероприятия	Период проведения
1	Дистанционное родительское собрание «О режиме организации обучения по программе»	сентябрь
2	Беседа о соблюдении санитарии, гигиены и внешнего вида на занятиях хореографией	Ноябрь
3	Тематические консультации по организации разумной деятельности во внеурочное время	февраль
4	Итоговое собрание, подведение итогов работы; результаты, достижения объединения	май