

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "29" мая 2023г.
№ 5

_____ Амелина И.Н.
Приказ от "31" мая 2023г.
№ 61-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, 2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа разработана для реализации в 2023-2024 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня «Пространство танца», в МБУДО ДЮЦ.

Программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности.

Задачи:

предметные:

- развитие природных хореографических данных учащихся, овладение танцевальными навыками;
- знакомство с различными направлениями танца;
- развитие чувства ритма;
- развитие артистизма и эмоциональности;
- развитие умения согласовывать движения тела с музыкой;
- обучение технике хореографического исполнительства, профессиональной терминологии;
- обучение навыкам художественной выразительности исполнения;
- обучение навыкам сценического движения;
- привитие культуры, свободы выразительности движений;
- развитие музыкально-ритмических навыков;
- обучение выполнению требований безопасности на занятиях;
- знакомство с основами импровизации;

личностные:

- формирование мировоззрения, гражданской и нравственной позиции на основе изучения эстрадного наследия;
- воспитание самостоятельности, культуры общения, дисциплины, добросовестного отношения к труду, общественной собственности; чувства товарищества и взаимопомощи; активной жизненной позиции;
- формирование потребности в соблюдении основ гигиены и здорового образа жизни, укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование творческого мышления учащихся через познание методик и техник ведущих направлений хореографии;
- развитие эстетического вкуса, творческого воображения, умения видеть красоту окружающего мира;
- формирование координации, чувства ритма, ориентации в сценическом пространстве;

метапредметные:

- формирование умения планировать и организовывать свою деятельность с учетом ее безопасности, распределять нагрузку;
- освоение универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных), овладение ключевыми компетенциями (ценностно-смысловыми, общекультурными, учебно-познавательными, информационными, коммуникативными, социально-трудовыми);
- развитие аналитического, критического и творческого мышления, формирование умения объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе

образовательного процесса; давать им и собственным действиям, результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний.

Возраст учащихся 6-11 лет

Формы занятий: репетиции; конкурсы; концерты; фестивали; экскурсии; творческие встречи и др. Все они направлены на решение поставленных задач.

Срок реализации программы 4 года

В объединении «Пространство танца» в 2023-2024 учебном году 2 группы 1 года обучения, 2 группы 4 года обучения.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 1 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	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	1	1
2.	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».	2	18
3.	Основы партерной гимнастики	Знакомство с техникой и спецификой исполнения различных движений партерной гимнастики. Выполнение базовых упражнений на полу.	4	28

		<p>Знакомство с понятием «Танцевальный шаг». 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</p>	4	42

		рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный 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	-	2
Итого за год: 144			15	129

Группа 4 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	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	1	1
2.	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 par terre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes. Выполнение экзерсиса на середине зала, повторение и отработка пройденного материала. Выполнение упражнений по диагонали: вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали. Работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов. Техника безопасности.	2	18
3.	Гимнастика	Теория. Роль и значение предмета в гимнастике. Предмет, как ценное средство для развития ловкости, быстроты и смелости. Изучение понятия	4	28

		<p>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.</p> <p>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».</p> <p>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>		
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>	4	38
	Современный эстрадный танец	<p>Теория. Повторение изученной информации первого, второго и третьего года обучения. Знакомство и овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову.</p> <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</p>	4	42

	<p>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 developpees. 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
Итого за год: 144			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Тема и форма мероприятия	Период проведения
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	апрель

	танца	
--	-------	--

**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