

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "29" мая 2025г.  
№ 4

\_\_\_\_\_ Амелина И.Н.  
Приказ от "30" мая 2025г.  
№ 69/1-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПРОСТРАНСТВО ТАНЦА. ПРО»

Направленность: художественная

Уровень программы: продвинутый

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Автор/разработчик:

Шикарева Анна Витальевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2024 год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана для реализации в 2025-2026 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы продвинутого уровня «Пространство танца. ПРО», для детей, проявивших желание продолжить обучение по хореографии, творческую активность. Занятия проводятся в одной группе 1 года обучения по адресу ул.Коминтерна, 22 два раза в неделю по 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом не менее 10 минут.

### **Задачи**

#### **образовательные**

- формировать определенные знания и умения в области эстрадного танца;
- знать и уметь пользоваться терминологией хореографического искусства;
- изучать танцевальные элементы эстрадного танца;
- расширять знания в области хореографического искусства;
- научить передавать характер и сценическую манеру исполнения эстрадного танца;
- знакомство с первичными сведениями об истории хореографического искусства;
- освоение правил самостоятельной и коллективной работы;

#### **развивающие**

- развивать мотивацию к творческой деятельности;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы;
- развивать танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжки, шаги, устойчивость, координация);
- развивать силу мышц, выносливость, навыки координации движений, музыкальные способности;
- развивать координацию движений и технику исполнения;
- развивать точность и внимание в исполнении движений;
- совершенствовать пространственную ориентировку;
- способствовать реализации творческого самовыражения;
- развивать творческие способности обучающихся;
- развивать артистизм и индивидуальные возможности детей;
- развивать умения коллективной и творческой деятельности;
- воспитывать стремление к познанию и творчеству;

#### **воспитательные**

- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и воспитательной деятельности;
- воспитывать чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность, навыки общения в коллективе;
- воспитывать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

Возраст обучающихся 8-14 лет.

**Тематический план  
1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Темы занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие	<p style="text-align: center;">Основные понятия курса.</p> <p>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.</p> <p>Практика: тренировочные упражнения по технике безопасности</p>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.	Классический танец	<p style="text-align: center;">Основные понятия курса.</p> <p>Теория. Повторение ранее изученного материала. Знакомство с жизнью и творчеством Мариуса Петипа – солистом балета, балетмейстером, театральным деятелем и педагогом.</p> <p>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, 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>	<b>2</b>	<b>26</b>
3.	Гимнастика	<p style="text-align: center;">Основные понятия курса.</p> <p>Теория. Роль и значение предмета в гимнастике. Предмет, как ценное средство для развития ловкости, быстроты и смелости.</p> <p>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;</p>	<b>2</b>	<b>28</b>

		<p>прыжки. Эстафета с предметами на быстроту, внимание и ловкость. Этюды с предметами.</p> <p>Работа над выразительностью исполнения этюдов и музыкальных комбинаций. 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.</p>		
4.	Сценическое движение	<p>Основные понятия курса.</p> <p>Теория. Беседа «Жесты как средство выразительности. Просмотр видеоролика «Пантомима», его анализ. Знакомство с термином пантомима (вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела, без использования слов).</p> <p>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.</p> <p>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	24
5.	Современный эстрадный танец	<p>Основные понятия курса.</p> <p>Теория. Повторение изученной информации первого, второго и третьего года обучения.</p>	2	54

Знакомство и овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову.

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.

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.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.

Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: drop u

		swing roll down u roll up. Изоляция: полиритмия и полицентрия. Адажио. Выполнение движений в паре. Тренировочная работа. Штопорные вращения.		
<b>6.</b>	Итоговое занятие	Промежуточная аттестация. Исполнение изученных композиционных элементов		<b>2</b>
		<b>Итого: 144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>

### 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 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