

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

УТВЕРЖДЕН  
Приказом ДТДиМ  
от 30 мая 2023г. № 307-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе  
**«Совершенствование танцевального мастерства»**  
Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Старшая категория

Авторы-составители:  
Порофиева Екатерина Олеговна  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания  
Кустарёва Марина Геннадьевна  
методист отдела художественного  
воспитания

## **Особенности организации образовательного процесса**

Учащийся совершенствует танцевальные навыки, способность индивидуального творческого самовыражения средствами танцевального искусства: развивает артистизм, смелость, выразительность, раскрепощенность, эмоциональность, фантазию, воображение, способность сценического перевоплощения, физическую выносливость, приобретает дополнительный навык профессиональных проб.

Теоретические и практические занятия по программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся 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** – индивидуальные занятия.

**Сроки реализации программы** - 36 часов.

**Режим занятий** - 36 часов: 1 раз в неделю по 1 часу.

## **Условия набора и формирования групп**

В реализации программы принимают участие дети от 12 до 14 лет, учащиеся хореографической студии, на основе предварительного просмотра. Учащиеся занимаются индивидуально.

## **Задачи обучения**

### **Обучающие:**

- совершенствование навыка индивидуального выполнения гимнастических элементов для развития растяжки, гибкости, подъема, выворотности, физической выносливости;
- совершенствование навыка индивидуального исполнения классического экзерсиса;
- формирование навыка успешного сольного исполнения трех программных танцевальных композиций на основе классической и современной хореографии;
- формирование устойчивого навыка подготовки к успешным сольным сценическим выступлениям;
- формирование дополнительного опыта профессиональных проб.

### **Развивающие:**

- совершенствование специальных способностей: координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- совершенствование артистичности и эмоциональности, творческой индивидуальности;
- совершенствование творческой активности, самостоятельности;
- совершенствование внимания, мышления, воображения, коммуникативности;
- совершенствование художественно-эстетического вкуса;
- духовно-нравственное развитие учащихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- развитие умения учиться и способности к организации своей деятельности.

### **Воспитательные:**

- воспитание трудолюбия, самодисциплины, взаимопонимания и стремления к самообразованию;
- воспитание на основе сольной творческой деятельности лидерских качеств, целеустремлённости, ответственности, инициативности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения.

### **Содержание обучения**

#### **Тема 1. Введение в танец.**

##### **Теория 1 час**

Цели и задачи на предстоящий учебный год; правила поведения и танцевального этикета на занятиях и концертах; правила 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», «Relevant» 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 на середине зала, прыжков.

##### **Практика 4 часа**

Экзерсис на середине зала

Маленькие и большие позы в V и IV позициях: поза ecartee вперед и назад, arabesques (1-й, 2-й, 3-й, 4-й);

полуповорот на всей стопе в V позиции, Demi и grandplie, Battement tendu, Battement tendu jete;

подготовительное упражнение для tours co II, с IV, из V позиции endehors, и endedans, Tour en dehors;

Прыжки: Tempsleve saute, Changement de pied, Pas echappe, Pas assemble

Pasjete в обратном направлении;

Sissonne simple: в маленькие позы croise; в 1-й arabesques

Сценический sissonne в сочетании с pasdechat, Cabriole на 45.

Самостоятельное изучение информации в сети Интернет, обсуждение: [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru), [yandex.ru/video/](http://yandex.ru/video/)

#### Тема 4. «Хобби или призвание. Часы профориентации».

##### **Теория 1 час**

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

Понятия «рынок труда», «рейтинг профессий».

Средне-специальные и высшие образовательные учреждения региона танцевальной направленности.

##### **Практика 3 часа**

Деятельность наставника с младшими учащимися танцевальной студии под педагогическим наблюдением: самостоятельное сочинение блока разминочных упражнений, самостоятельная репетиционно-постановочная работа.

Самостоятельное изучение рынка труда и рейтинга профессий посредством сети Интернет.

#### Тема 5. Современный танец.

##### **Теория 1 час**

Последовательность и техника исполнения танцевальных комбинаций в различных стилях: степ, street-jazz, hip-hop.

##### **Практика 6 часов**

Развитие подвижности позвоночника: наклоны 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);

работа плечами (движение по прямым направлениям, twist); работа грудной клетки (смещение, круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях);

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.

Импровизация: внутри комбинаций с использованием заданных движений;

элементы взаимодействия и партнеринга: игры «Диалог скульптур», «Интервью», «Чем мы похожи».

Самостоятельное изучение информации в сети Интернет, обсуждение: <http://ru.dance.wiki.com>, [www.alldanceworld.ru](http://www.alldanceworld.ru).

#### Тема 6. Репетиционно-постановочная деятельность

##### **Теория 1 час**

Принципы работы с музыкальным материалом, зависимость хореографического текста от него.

##### **Практика 11 часов**

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

поэтапное проучивание комбинаций по элементам (действия головы, корпуса);

поэтапное проучивание комбинаций по элементам (действия рук, ног);

поэтапное проучивание комбинаций по элементам (промежуточные позы);

развитие танцевальности, пластики, гибкости;

развитие музыкально-ритмических характеристик, легкости исполнения,

развитие силы и грации в исполнении танцевальных композиций;

отработка элементов танцев;

формирование навыков актерского мастерства и сценической раскрепощенности,

формирование навыков выразительности, освоение новых темпов, ритмов, техники движений;

последовательное соединение выученных движений в единую композицию.

Разучивание двух танцевальных в течение учебного года.

Примерный репертуар:

1. «Танец мушкетера»,
2. «Музыка души»,
3. «Эсмеральда»,
4. «Мелодия лета»,
5. «Танго для меня»,
6. «Цветок в пустыне».

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные:**

- устойчивый интерес к занятиям танцевально-хореографическим творчеством;
- способность творческого самовыражения средствами танцевального искусства: артистизм, смелость, выразительность, раскрепощенность, эмоциональность, фантазия, воображение, концентрация внимания, психологическая устойчивость, способность сценического перевоплощения, физическая выносливость;
- устойчивое владение эмоциональной культурой: способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, выражать свои эмоции в общении с другими людьми;
- умение использовать в работе волевые ресурсы;
- устойчивое владение навыками самоконтроля, саморегуляции с целью достижения поставленной индивидуальной и коллективной цели;
- трудолюбие, целеустремленность в достижении индивидуального результата, уважительное отношение к результатам собственного труда и труда окружающих;
- ценностно–смысловые установки, осознание российской идентичности в процессе приобщения к танцевальным культурам народов мира.

#### **Метапредметные:**

##### **Коммуникативные**

- 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; 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 сольных 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 индивидуального выполнения гимнастических упражнений для развития растяжки, гибкости, подъема, выворотности, физической выносливости;
- владение устойчивым навыком исполнения классического экзерсиса;
- владение устойчивым навыком успешного сольного исполнения трех программных танцевальных композиций на основе классической и современной хореографии;
- владение устойчивым навыком успешных сольных сценических выступлений;
- владение устойчивым опытом профессиональных проб посредством наставнической деятельности.