

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №1  
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 174 от «31» августа 2023  
И.о. директора ДДЮТ \_\_\_\_\_ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Основы мужского танца»**

Год обучения 1

Группа № 56-4/1

Возраст обучающихся 7-8 лет

**Бойко Дмитрий Павлович,**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Особенности организации образовательного процесса первого года обучения**

Данная группа сформирована из детей, которые ранее не занимались хореографией.

Дети знакомятся с понятием хореография и мужской танец. Они больше занимаются упражнениями в партере и на середине, способствующими двигательному развитию, внимательному отношению к характеру музыкального сопровождения. Идет работа со скакалкой. Выполняют упражнения, развивающие прыгучесть и «баллон».

Учащиеся выполняют комбинации на развитие координации. Подготовки к присядкам: «гусиный» ход, «мячики» по VI позиции, по I позиции ног. Работа идет над концентрацией внимания к различным сторонам движения, над ориентацией в сценическом пространстве, над технически точным и чистым исполнением подготовительных движений.

Затем, начинается первое знакомство с азами мужского танца. Движения проходятся в развитии от простого к сложному. Дети знакомятся с методикой танца, они не только исполняют движения, но и знают правила исполнения, возможные ошибки и их последствия. Проучивают основные движения экзерсиса у станка и на середине. Все движения мужского класса на первом году обучения исполняются в чистом виде и медленном темпе.

Именно мужской танец идеально формирует тело ребенка, развивает физически, вырабатывает выносливость, прививает сценический вкус в исполнении и является основой хореографического искусства. Одновременно идет развитие творческих способностей учащихся, хореографической памяти и воображения. По мере приобретения хореографических знаний и умений ребятам предлагается импровизировать и сочинять танцевальные комбинации.

Учащиеся знакомятся с основными известными ансамблями, посещая театры, просматривая видеозаписи и по рассказам педагога (либретто, прослушивание музыкального материала из репертуара ансамбля им. Игоря Моисеева).

Детям данной группы и их родителям рекомендовано посещать отчетные концерты хореографической студии, концерты импровизаций, танцевальные спектакли, конкурсы и праздничные мероприятия Санкт-Петербурга.

### **Задачи второго года обучения**

#### *Обучающие:*

- Познакомить с базовой терминологией хореографии в соответствии с содержанием программы первого года обучения;
- Начать изучать правильные исполнения упражнений в партере.
- научить правильно и эффективно развивать свои физические данные с помощью специальных упражнений и методов работы в партере согласно первому году обучения ;
- Познакомить с хореографическим репертуаром ГААНТ им. Игоря Моисеева.

#### *Развивающие:*

- Начать развивать и укреплять физические данные ребёнка: крепкая спина (На первом этапе учащийся должен всё делать с прямой спиной), баллон ( сила прыжка), крепкие мышцы рук ( для дальнейшей постановки позиций рук).
- научить видеть и исправлять ошибки в исполнении упражнений партера и основных движениях мужского танца согласно первому году обучения.

- сформировать навыки свободного и уверенного ориентирования в пространстве (знание точек сцены, шахматный порядок, проходки по прямой линии );
- развивать чувство ритма и музыкальное исполнение движений(4/4);
- развивать творческие способности учащихся (придумывание поз).

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к хореографическому искусству, раскрывая его многообразие и красоту;
- развивать волевые качества: упорство, выносливость, трудолюбие;
- выработать умение правильно воспринимать критику (научить адекватно оценивать свои умения);
- формировать коммуникативные навыки и уважение к ценностям коллектива (общение в группе);
- формировать культуру поведения участников студии (дисциплина на занятии и за его пределами), воспитывать уважение к традициям студии, уважение к творчеству других коллективов.

## **Содержание 1 год обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие**

Теория Инструктаж по соблюдению правил безопасности при нахождении в танцевальном классе, правила поведения во время занятий и на протяжении нахождения в учреждении. Беседы о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на занятиях, о форме одежды. Знакомство с основными понятиями хореографии.

Практика Разогрев, освоение и отработка пробных движений.

### **Тема 2. Элементы мужского класса**

Теория Объяснение правильного исполнения движений.

Практика Освоение и отработка движений.

- Позиции ног: 1, 2
- Условные градусы: 25°, 45°, 90°
- Preparation для руки
- Марш
- Галоп
- подскоки
- шаг с носочка
- Растяжка: лицом к станку
- Подсечка
- Бочонок

### **Тема 3. Прыжки (allegro)**

Теория Объяснение правильного исполнения движений.

Практика Освоение и отработка движений.

- Прыжки на скакалке: по 6 поз., бег, лошадка, крестом, поджатые, мячики, звёздочка, в комбинациях.
- Saute (1, 2 позиции)

### **Тема 4. Вращения (tours)**

Теория Объяснение правильного исполнения движений.

Практика Освоение и отработка движений.

- Работа головы во время вращения
- Подготовка к tour по 6 поз. ног
- Tour 6-ой поз. Ног
- Tour по 6-1 поз. На одной ноге
- Народные вращения с продвижением по прямой и на месте, шине.

### **Тема 5. Партер**

Теория Объяснение правильного исполнения движений.

Практика Освоение и отработка движений.

#### **Блок 1:**

- Работа стоп: подъем, перекаты, сердечки, домики, с подъемом ноги, вытянуть-нажать, «дорожные знаки».
- Планка.
- «Разводные мосты» - кудеье на локтях и в обратном упоре лёжа.
- «Коробочка», «статуэтка», «складка»- на растяжение укрепление подколенных и икроножных связок и мышц.
- «Дорожные знаки» - на выворотность и подвижность тазобедренного сустава и подвздошно-поясничную мышцу.

#### **Блок 2:**

- «Наклоны в шпагате».
- Мышцы ягодиц и задней поверхности бедра «зайчик».
- удержание ног назад.
- Мышцы пресса: «балерины», подъемы и удержание корпуса, «выталкивания».
- Мышцы ног и тазового дна: «Часики», «бабочка летит», «Молоточки ногами».
- Упражнения на растяжку (шпагаты).
- Releve lent на 45°, 90°, 180°.
- Grand battment jete.
- Шпагат во все направления.

#### **Блок 3:**

- Гибкость спины: «Корзинка», «Змейка», «Лодка», «колечко», «Мостик» малый, большой, на локтях, с поднятием ноги, на пальцах.
- Упражнения на укрепления мышц спины: «Чебурашка», «Цыплята», «Лебеди», подъёмы ног наверх, лодочка.

## **Тема 7. Творческое развитие**

Теория Объяснение правильного исполнения движений.

Практика

- Импровизации на темы: животные, времена года, эмоции радости и печали.
- Задание на создание хореографической комбинации на заданный педагогом образ  
(4 такта 4/4)

## **Тема 8. Итоговое (открытое) занятие**

Теория Подведение итогов.

Практика Демонстрация проученного материала за год.

### **Планируемые результаты**

К концу второго года обучения учащиеся будут:

*Личностные результаты*

- проявлять интерес к хореографическому искусству, желание усердно заниматься;
- проявлять волевые качества: упорство, выносливость, трудолюбие;
- уметь правильно воспринимать критику, не расстраиваться, а исправлять ошибки (уметь адекватно оценивать свои умения);
- владеть первичными коммуникативными навыками, уважительно относиться к ценностям коллектива (взаимопомощь и хорошее общение в группе);
- дисциплинированно вести себя на занятиях, слушать и слышать педагога и в перерывах, проявлять культуру поведения в ДДЮТ, уважительно относиться к творчеству других коллективов.

*Метапредметные результаты*

- Владеть сильным мышечным каркасом, которым должен владеть учащийся пройдя второй год обучения мужского танца.
- владеть навыками исправления своих ошибок в исполнении упражнений партера и основных движениях мужского танца согласно второму году обучения.
- Владеть первоначальными навыками свободного и уверенного ориентирования в пространстве. (знать точки сцены, Проходки по прямой линии, шахматный порядок);
- проявлять первоначальное чувство ритма и уметь исполнять движения в такт музыке (4/4);
- проявлять творческие способности, мышление образами (уметь придумывать позы).

*Предметные результаты*

- знать терминологию хореографического направления согласно второму году обучения;
- уметь грамотно исполнять базовые упражнения в партере
- уметь на начальном этапе эффективно и правильно развивать свои физические данные с помощью специальных упражнений и методов работы в партере согласно второму году обучения ;
- Знать некоторые постановки ГААНТ им. Игоря Моисеева.

### Календарно-тематическое планирование

1 год обучения  
Среда - суббота

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. Введение в программу.	2	2.09	
2.	Творческое развитие, Прыжки (allegro)	2	6.09	
3.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	9.09	
4.	Партер ,Творческое развитие		13.09	
5.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	16.09	
6.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	20.09	
7.	Партер, Вращения (tours)	2	23.09	
8.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	27.09	
9.	Элементы мужского танца ,Творческое развитие	2	30.09	
10.	Партер ,Творческое развитие	2	4.10	
11.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	7.10	
12.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	11.10	
13.	Партер ,Творческое развитие	2	14.10	
14.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	18.10	
15.	Партер ,Творческое развитие	2	21.10	

16.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	25.10	
17.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	28.10	
18.	Партер, Прыжки (allegro)	2	1.11	
19.	Элементы мужского танца , Прыжки allegro)	2	8.11	
20.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	11.11	
21.	Партер ,Творческое развитие	2	15.11	
22.	Элементы мужского танца	2	18.11	
23.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	22.11	
24.	Партер ,Творческое развитие	2	25.11	
25.	Элементы мужского танца , Прыжки allegro)	2	29.11	
26.	Творческое развитие, Прыжки (allegro)	2	2.12	
27.	Элементы мужского танца , Прыжки allegro)	2	6.12	
28.	Партер, Вращения (tours)	2	9.12	
29.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	13.12	
30.	Партер, Вращения (tours)	2	16.12	
31.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	20.12	
32.	Партер, Вращения (tours)	2	23.12	
33.	Творческое развитие, Прыжки (allegro)	2	27.12	
34.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	30.12	
35.	Партер ,Творческое развитие	2	10.01	
36.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	13.01	
37.	Партер, Вращения (tours)	2	17.01	
38.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	20.01	
39.	Итоговое занятие	2	24.01	

40.	Партер ,Творческое развитие	2	27.01	
41.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	31.01	
42.	Партер, Вращения (tours)	2	3.02	
43.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	7.02	
44.	Творческое развитие, Прыжки (allegro)	2	10.02	
45.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	14.02	
46.	Партер, Прыжки (allegro)	2	17.02	
47.	Творческое развитие, Прыжки (allegro)	2	21.02	
48.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	24.02	
49.	Партер, Прыжки (allegro)	2	28.02	
50.	Творческое развитие, Прыжки (allegro)	2	2.03	
51.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	6.03	
52.	Партер ,Творческое развитие	2	9.03	
53.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	13.03	
54.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	16.03	
55.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	20.03	
56.	Партер, Прыжки (allegro)	2	23.03	
57.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	27.03	
58.	Партер, Вращения (tours)	2	30.03	
59.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	3.04	
60.	Партер, Прыжки (allegro)	2	6.04	
61.	Элементы мужского танца , Прыжки (allegro)	2	10.04	
62.	Партер, Вращения (tours)	2	13.04	
63.	Элементы мужского танца , Прыжки	2	17.04	



	(allegro)			
64.	Партер ,Творческое развитие, Вращения (tours)	2	20.04	
65.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	24.04	
66.	Партер, Прыжки (allegro)	2	27.04	
67.	Элементы мужского танца	2	4.05	
68.	Партер, Вращения (tours)	2	8.05	
69.	Партер ,Творческое развитие	2	11.05	
70.	Элементы мужского танца	2	15.05	
71.	Партер, Прыжки (allegro)	2	18.05	
72.	Творческое развитие, Вращения (tours)	2	22.05	
73.	Элементы мужского танца , Вращения (tours)	2	25.05	
74.	Итоговое занятие.	2	29.05	
Итого: 148 часа в год				