

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

**«Танцевальные метаморфозы»**

Год обучения 1

Группа №

Возраст обучающихся 7-8 лет

**Меновщикова Виктория Владимировна,**  
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 азами различных стилей танца. 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».

Учебный процесс направлен на ознакомление учащихся с элементарными понятиями танцевальной грамоты. Дети получают первоначальные представления об особенностях танцевального языка, осваивают приёмы современного танца, различных танцевальных направлений.

Комбинации на развитие координации. Работа идет над концентрацией внимания к различным сторонам движения, над ориентацией в сценическом пространстве, над технически точным и чистым исполнением подготовительных движений.

Именно 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.

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

### **Задачи первого года обучения**

#### *Обучающие:*

- познакомить с терминологией танца (классического, сценического, контемпорари, джаз-модерн, хип-хоп) в соответствии с содержанием программы первого года обучения;
- научить правильному исполнению упражнений в партере и основных движений различных направлений танца (в соответствии с содержанием программы первого года обучения);
- развивать и укреплять физические данные ребёнка: гибкость, шаг, выворотность, вытянутость и силу ног, подъем, растяжку, развитие мышц, связок, подвижности суставов, развитие “подъема”, прыжка (прыжки на скакалке по 6-ой позиции, «лошадки», «бег» и т.д.); укреплять костно-мышечный аппарат;
- развивать чувство ритма;

#### *Развивающие:*

- научить видеть ошибки у других в исполнении упражнений партера и основных движениях танца (позиций рук и ног, деми-плие и т.д.);
- сформировать навыки ориентирования в пространстве (знание основных точек сцены, построение в фигуры танца (линия, колонка), шахматный порядок);
- развивать творческие способности учащихся (танцевальные игры-импровизации);
- развивать мотивацию к выполнению творческих заданий.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать желание к занятиям хореографией;
- развивать волевые качества: упорство, выносливость;
- выработать умение правильно воспринимать критику
- формировать коммуникативные навыки и уважение к ценностям коллектива (общение в группе);
- формировать культуру поведения участников студии (дисциплина на занятии и за его пределами)

## **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. Классический танец**

Теория Объяснение правил исполнения каждого движения, показ.

Практика Освоение и отработка движений.

- Позиции ног: 1, 2
- Подготовительная, 1,2, 3 поз рук
- Условные градусы: 25°, 45°
- Preparation для рук у станка
- Demi plie по 1, 2 (у станка и на середине)
- Grand plie по 1,2 (2т. 4/4) (у станка и на середине)
- Battement tendu лицом к станку во все направления (1т. 4/4)
- Releve lent на 45\*(2т. 4/4, 1т. 4/4) у станка

### **Тема 3. Сценический танец**

Теория Объяснение правил исполнения движений и показывается правильное исполнение.

Практика Освоение и отработка движений

- Прыжки на скакалке: по 6 поз., бег, лошадка, крестом, поджатые, мячики, звездочка
- Подскоки
- Галоп
- Марш
- Шаг с носка
- Pas польки (подготовка)
- Grand battement (вперед по 6 поз., в сторону по 3 поз.)
- Работа головы во время вращения

- Подготовка к tour по 6 поз. Ног (народные)

#### **Тема 4. Контемпорари танец**

Теория Объяснение правил исполнения движений и показывается правильное исполнение.

Практика Освоение и отработка движений

- CONTRACTION (контракшн)
- RELEASE [релиз]
- ROLL-DOWN
- ROLL UP [ролл ап]
- FLAT BACK [флэт бэк]

#### **Тема 4. Джаз-модерн**

Теория Объяснение правил исполнения движений и показывается правильное исполнение.

Практика Освоение и отработка движений

- **Позиции рук 1,2,3**
- **Позиции ног 1, 2 (параллельные)**
- **Pirouette**
- **Ball change**
- **Изоляция**
- **Базовые шаги (подготовка)**

#### **Тема 6. Партер**

Теория Объяснение правил исполнения каждого движения и показывается правильное исполнение.

Практика Освоение и отработка движений.

- Работа стоп: подъем, перекаты, сердечки, домики, вытянуть-нажать, «дорожные знаки».
- Планка.
- «Разводные мосты» - кудепье на локтях и в обратном упоре лёжа.
- «Коробочка», «статуэтка», «складка»- на растяжение укрепление подколенных и икроножных связок и мышц.
- «Наклоны в шпагате».
- удержание ног назад.
- Мышцы пресса: «балерины», подъемы и удержание корпуса, «выталкивания».
- Упражнения на растяжку (шпагаты).
- Grand battement jete.
- Шпагат во все направления.

— Гибкость спины: «Корзинка», «Змейка», «Лодка», «колечко», «Мостик», на пальцах.

— Упражнения на укрепления мышц спины: «Чебурашка», «Цыплята»

### **Тема 7. Творческое развитие**

Теория Творческий замысел, раскрепощение в танце.

#### Практика

— Импровизации в группе на темы: животные, времена года, эмоции радости и печали.

— Игры-импровизации на темы: зеркало, обезьянка, жвачка, мячик

### **Тема 8. Хип-хоп**

Теория: Правила исполнения каждого движения, демонстрация их.

Практика: Освоение и отработка движений.

- Bounce (пружина)
- Double bounce (двойная пружина)
- Прямой кач назад, вперед и в сторону
- Skateboard (прыжок с поворотом стоп)
- Happy feet (веселые ножки)
- Two lines (две линии)

### **Тема 9. Итоговое (открытое) занятие**

Теория Подведение итогов учебного года. Беседа о планах на следующий год.

Практика Демонстрация проученного материала за год.

### **Планируемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся будут:

#### *Личностные результаты*

- проявлять интерес к хореографическому искусству, желание заниматься
- проявлять волевые качества: упорство, выносливость;
- уметь правильно воспринимать критику, подталкивающую их исправлять ошибки и совершенствовать свои умения.
- владеть первичными коммуникативными навыками, уважительно относиться к ценностям коллектива (взаимопомощь и хорошее общение в группе);
- дисциплинированно вести себя на занятиях и в перерывах.

#### *Метапредметные результаты*

- уметь видеть ошибки, со стороны, в исполнении упражнений партера и основных движениях классического танца (позиций рук и ног, деми-плие и т.д.);

- владеть навыками ориентирования в пространстве. (знать точки сцены, фигуры танца (линия колонка), шахматный порядок);
- проявлять творческие способности в играх-импровизациях;
- иметь мотивацию к выполнению творческих заданий.

#### *Предметные результаты*

- знать терминологию различных направлений танца в соответствии с программой;
- уметь грамотно исполнять упражнения в партере и движения классического экзерсиса (соответствующие первому году обучения);
- иметь первоначально развитую гибкость, выворотность, вытянутость ног, подъем, среднюю растяжку, укрепленные мышцы, связки, подвижные суставы, базовый прыжок (прыжки на скакалке по 6-ой позиции, «лошадки», «бег» и.т.д.); иметь укрепленный костно-мышечный аппарат;
- проявлять первоначальное чувство ритма;
- знать балеты Чиполино, Щелкунчик и основной музыкальный материал из них.

### **Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения  
группа № 37-4/1  
понедельник, среда**

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. Введение в программу.	2	04.09.2023	
2.	Сценический танец. Партер	2	06.09.2023	
3.	Сценический танец	2	11.09.2023	
4.	Партер	2	13.09.2023	
5.	Контемпорари танец. Джаз-модерн	2	18.09.2023	
6.	Партер. Хип-хоп	2	20.09.2023	
7.	Партер. Творческое развитие	2	25.09.2023	
8.	Контемпорари танец. Джаз-модерн	2	27.09.2023	
9.	Партер. Творческое развитие	2	02.10.2023	
10.	Классический танец. Сценический танец	2	04.10.2023	
11.	Партер	2	09.10.2023	
12.	Хип-хоп Джаз-модерн	2	11.10.2023	

13.	Классический танец. Сценический танец	2	16.10.2023	
14.	Творческое развитие. Хип-хоп	2	18.10.2023	
15.	Контемпорари танец	2	23.10.2023	
16.	Классический танец. Джаз-модерн	2	25.10.2023	
17.	Творческое развитие. Хип-хоп	2	30.10.2023	
18.	Сценический танец	2	01.11.2023	
19.	Классический танец. Сценический танец	2	06.11.2023	
20.	Творческое развитие	2	08.11.2023	
21.	Партер	2	13.11.2023	
22.	Хип-хоп.Джаз-модерн.	2	15.11.2023	
23.	Классический танец. Сценический танец	2	20.11.2023	
24.	Партер. Творческое развитие	2	22.11.2023	
25.	Творческое развитие. Хип-хоп	2	27.11.2023	
26.	Открытое занятие (промежуточная диагностика).	2	29.11.2023	
27.	Классический танец. Сценический танец	2	04.12.2023	
28.	Партер	2	06.12.2023	
29.	Сценический танец	2	11.12.2023	
30.	Классический танец. Сценический танец	2	13.12.2023	
31.	Творческое развитие	2	18.12.2023	
32.	Контемпорари танец	2	20.12.2023	
33.	Партер. Творческое развитие	2	25.12.2023	
34.	Классический танец. Сценический танец	2	27.12.2023	
35.	Джаз-модерн. Партер	2	10.01.2024	
36.	Творческое развитие. Хип-хоп	2	15.01.2024	
37.	Классический танец. Сценический танец	2	17.01.2024	
38.	Джаз-модерн. Партер	2	22.01.2024	

39.	Творческое развитие	2	24.01.2024	
40.	Классический танец. Сценический танец	2	29.01.2024	
41.	Джаз-модерн	2	31.01.2024	
42.	Сценический танец	2	05.02.2024	
43.	Классический танец. Контемпорари танец	2	07.02.2024	
44.	Партер. Хип-хоп	2	12.02.2024	
45.	Классический танец. Хип-хоп	2	14.02.2024	
46.	Контемпорари танец. Контемпорари танец	2	19.02.2024	
47.	Классический танец. Контемпорари танец	2	21.02.2024	
48.	Партер. Хип-хоп	2	26.02.2024	
49.	Классический танец. Джаз-модерн	2	28.02.2024	
50.	Партер. Хип-хоп	2	04.03.2024	
51.	Классический танец. Контемпорари танец	2	06.03.2024	
52.	Джаз-модерн	2	11.03.2024	
53.	Контемпорари танец	2	13.03.2024	
54.	Партер. Хип-хоп	2	18.03.2024	
55.	Джаз-модерн	2	20.03.2024	
56.	Партер. Хип-хоп	2	25.03.2024	
57.	Классический танец. Джаз-модерн	2	27.03.2024	
58.	Джаз-модерн. Хип-хоп	2	01.04.2024	
59.	Контемпорари танец	2	03.04.2024	
60.	Контемпорари танец	2	08.04.2024	
61.	Партер. Творческое развитие	2	10.04.2024	
62.	Джаз-модерн. Творческое развитие	2	15.04.2024	
63.	Сценический танец. Контемпорари танец	2	17.04.2024	
64.	Партер. Творческое развитие	2	22.04.2024	



65.	Сценический танец. Творческое развитие	2	24.04.2024	
66.	Партер. Творческое развитие	2	29.04.2024	
67.	Контемпорари танец	2	06.05.2024	
68.	Джаз-модерн. Творческое развитие	2	08.05.2024	
69.	Партер	2	13.05.2024	
70.	Сценический танец. Контемпорари танец	2	15.05.2024	
71.	Партер. Творческое развитие	2	20.05.2024	
72.	Сценический танец. Творческое развитие	2	22.05.2024	
73.	Партер. Творческое развитие	2	27.05.2024	
74.	Итоговое занятие (итоговая диагностика).	2	29.05.2024	
Итого: 148 часов в год				