

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

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №4
от «31 августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Танцевальная страна»

Год обучения 1

Группа № 1-2/1

Возраст обучающихся 6-7 лет

Фредрикссон Евгения Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

Возраст 6-7 лет

На первый год обучения принимаются дети 6 лет. Занятия проходят с учетом возрастных особенностей. Упражнения и движения выполняются в игровой, образной форме. Вводится комплекс упражнений, способствующий укреплению мышечно-суставной системы, гибкости.

Движения выполняются по показу педагога. Затем происходит переход от подражания к самостоятельному выполнению движений. В занятия также включаются музыкально-подвижные, развивающие игры.

Разучиваются не сложные этюды и танцы.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с терминологией детского танца (в соответствии с возрастом);
- развивать и укреплять физические данные ребёнка: растяжка, выворотность, гибкость, сила ног, прыжок.
- развивать чувство ритма (выделять сильные и слабые доли на слух, хлопками, шагом, движением); научить начинать и заканчивать самостоятельно движения с музыкой
- научить детей строиться в круг, в шахматный порядок, в диагональ, колонна

Развивающие:

- развивать воображение, фантазию
- развивать желание участвовать в упражнениях и подвижных, развивающих играх;
- развивать умение действовать сообща;
- научить детей активно выполнять упражнения программы вместе с педагогом и самостоятельно.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к детскому танцу;
- развивать волевые качества: внимание, усидчивость, упорство, выносливость, трудолюбие, целеустремленность
- формировать культуру поведения участников студии (дисциплина на занятии и за его пределами).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. Введение в программу.	1	11.09.2023	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. (повторение)	1	14.09.2023	
3.	Партер	1	18.09.2023	
4.	Партер	1	21.09.2023	

5.	Ритмика	1	25.09.2023	
6.	Прыжки	1	28.09.2023	
7.	Партер	1	2.10.2023	
8.	Ритмика	1	5.10.2023	
9.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	9.10.2023	
10.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	12.10.2023	
11.	Партер	1	16.10.2023	
12.	Партер	1	19.10.2023	
13.	Ритмика	1	23.10.2023	
14.	Прыжки	1	26.10.2023	
15.	Партер	1	30.10.2023	
16.	Партер	1	2.11.2023	
17.	Упражнения на ориентирования в	1	6.11.2023	
18.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	9.11.2023	
19.	Творческое развитие	1	13.11.2023	
20.	Прыжки	1	16.11.2023	
21.	Партер	1	20.11.2023	
22.	Ритмика	1	23.11.2023	
23.	Прыжки	1	27.11.2023	
24.	Партер	1	30.11.2023	
25.	Ритмика	1	4.12.2023	
26.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	7.12.2023	
27.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	11.12.2023	
28.	Итоговое занятие (промежуточная диагностика)	1	14.12.2023	
29.	Партер	1	18.12.2023	
30.	Партер	1	21.12.2023	
31.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	25.12.2023	
32.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	28.12.2023	

33.	Партер	1	11.01.2024	
34.	Партер	1	15.01.2024	
35.	Ритмика	1	18.01.2024	
36.	Прыжки	1	22.01.2024	
37.	Партер	1	25.01.2024	
38.	Ритмика	1	29.01.2024	
39.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	1.02.2024	
40.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	5.02.2024	
41.	Творческое развитие	1	8.02.2024	
42.	Прыжки	1	12.02.2024	
43.	Партер	1	15.02.2024	
44.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	19.02.2024	
45.	Разнообразные виды ходьбы	1	22.02.2024	
46.	Творческое развитие	1	26.02.2024	
47.	Партер	1	29.02.2024	
48.	Ритмика	1	4.03.2024	
49.	Прыжки	1	7.03.2024	
50.	Партер	1	11.03.2024	
51.	Партер	1	14.03.2024	
52.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	18.03.2024	
53.	Разнообразные виды ходьбы	1	21.03.2024	
54.	Творческое развитие	1	25.03.2024	
55.	Прыжки	1	28.03.2024	
56.	Партер	1	1.04.2024	
57.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	4.04.2024	
58.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	8.04.2024	
59.	Прыжки	1	11.04.2024	

60.	Партер	1	15.04.2024	
61.	Ритмика	1	18.04.2024	
62.	Прыжки	1	22.04.2024	
63.	Партер	1	25.04.2024	
64.	Ритмика	1	29.04.2024	
65.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	2.05.2024	
66.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	6.05.2024	
67.	Творческое развитие	1	13.05.2024	
68.	Итоговое занятие	1	16.05.2024	
Итого: 68 часов в год				

Содержание 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Теория Инструктаж по соблюдению правил безопасности при нахождении в танцевальном классе, правила поведения во время занятий и на протяжении нахождения в учреждении. Педагог знакомит детей с понятиями: балетный класс, станки, зеркала, хореограф, концертмейстер, виды музыкального сопровождения, форма для занятий, балетная причёска.

Практика: Разминочные движения, не сложная партерная гимнастика, легкие прыжки. Упражнения на хореографическое отражение метроритма музыки, координацию.

Тема 2. Партер

Партер (партерная гимнастика) — это комплекс упражнений в игровой форме на коврике, главной целью которого является укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, развитие выносливости и выработка культуры движения.

Элементы партерной гимнастики.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «Лодочка»
- «Свечка»
- «Звездочка»
- «Самолетик»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;
- упражнения сидя на подъемах

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «Кораблик»;
- «Корзиночка»;
- «Змейка»
- «Мостик»
- «Рыбка»

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «велосипед»;
- «ножницы»;
- «планка»

5. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Бабочка»
- «Лягушка»
- «Часики»

6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»
- «Шпагат»

Теория: Правила исполнения движений.

Практика: Освоение упражнений партерной гимнастики. Упражнения исполняются под музыку

Тема 3. Ритмика

Теория: Знакомство обучающихся с более сложными метроритмическими сочетаниями. А также с упражнениями и играми, где необходимо понять и расшифровать ритмический рисунок музыки и выразить его в танце.

Практика: Освоение обучающимися упражнений и игр на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки.

Тема 4. Прыжки (allegro)

Разучивание прыжков на скакалке, несложные комбинации прыжков, а также прыжки в продвижении. Это дает дополнительную координацию движений, поэтому прыжкам уделяется особое внимание.

Теория: Рассказ и показ правильного исполнения прыжков.

Практика: Освоение прыжков.

Тема 5. Упражнения на ориентацию в пространстве

Теория: Знакомство в игровой форме с понятиями шеренга, колонна. Знакомство детей с простыми перестроениями из одного рисунка в другой.

Практика: Освоение обучающимися в игровой форме понятий диагональ, шеренга, колонна. Освоение обучающимися простых перестроений, рисунков танца.

Тема 6. Разнообразные виды ходьбы и бега

Разучивание маршевый шаг с высоко поднятым коленом, подскоки, шаги на высоких полупальцах, бег с поджатыми ногами. Задача усложняется тем, что танцевальные шаги исполняются с работой рук. Это добавляет координацию движений. Шаги исполняются по диагонали, по кругу.

Теория: Рассказ и показ правильного исполнения танцевальных шагов.

Практика: Освоение обучающимися танцевальных шагов.

Тема 7. Творческое развитие

Теория: Направление на творческий замысел, настраивание на раскрепощение.

На первом году обучения дети учат небольшой танец, где используются несложные движения, простые перестроения.

Практика:

Импровизации на темы: животные, герои из сказок, эмоции радости и печали, времена года. (могут добавляться дополнительные действия)

Актерская игра (показать различные эмоции, на заданную тему.)

Пример: пошел дождь, вы нашли коробку сладостей, вы увидели котёнка.

Освоение обучающимися танцевальной комбинации.

Тема 8. Итоговое (открытое) занятие

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Показ пройденного материала за год в виде открытого занятия для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя настоящие артисты.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся будут:

Личностные результаты:

- проявлять интерес к детскому танцу;
- проявлять такие качества как: внимание, усидчивость, упорство, выносливость, трудолюбие, целеустремленность
- владеть навыками общей культуры поведения (дисциплина на занятии и за его пределами).

Метапредметные результаты:

- проявлять воображение и фантазию в танцевальных упражнениях (импровизация на заданную тему, в парах)
- проявлять активность, желание участвовать в упражнениях и играх (элементарные этюды)
- уметь исполнять движения синхронно;
- активно выполнять упражнения программы вместе с педагогом и самостоятельно.

Предметные результаты:

- знать терминологию детского танца (в соответствии с возрастом);
- улучшат физические способности: растяжка, выворотность гибкость, сила ног, прыжок.
- уметь выделять сильные и слабые доли на слух, хлопками, шагом, движением; уметь начинать и заканчивать самостоятельно движения с музыкой;
- уметь строится в круг, в шахматный порядок, в диагональ, колонна в диагональ