

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №226 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей № 226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБОУ лицей № 226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

от 29.08.2025 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Первые танцевальные шаги»

Срок освоения: 1 года

Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Разработчик – **Новикова Елизавета Ивановна,**
педагог дополнительного образования

Санкт- Петербург

2025 г

Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет

Актуальность:

Программа составлена с учётом тенденций сценического искусства нашего времени и соответствует уровню развития современной детской педагогики, поэтому является актуальной и востребованной на сегодняшний день.

Программа необходима для формирования знаний о законах сценического движения и умений их использовать при работе учащегося над самим собой. Основной формой работы по программе являются систематические тренинги и упражнения для развития качеств, необходимых в практической деятельности.

Уровень освоения программы: базовый

Объем и срок освоения - программа рассчитана на 1 года обучения объёмом 68 часа в год (два раза в неделю по 1 часу).

Отличительная особенность и новизна программы

Заключаются в изучении частных двигательных навыков – технических приемов выполнения сценических задач повышенной сложности и ознакомление с исторической стилистикой движения. В программу включены такие разделы, как основы сценического движения, дыхательные практики, ритмика, танец, основы гимнастики и акробатики. Эти разделы направлены на развитие у детей музыкально-артистических данных, внутренней психотехники, творчества, фантазии и воображения, целеустремленности, ответственности за результат, способности к профессиональному самоопределению и способствуют постижению природы сценической деятельности. В центр внимания учебно-воспитательного процесса ставится личность учащегося, его интересы, индивидуальные особенности, потребность в творческой деятельности, способность к импровизации.

Цель:

Формирование активной, творческой личности, обогащение её духовного и эмоционально-чувственного опыта через освоение комплекса навыков сценического движения и пластической культуры.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с театральными сценическими навыками;
- ознакомить с художественными задачами средствами сценической и пластической выразительности;
- развить опорно-двигательный аппарат как одно из основных средств выразительности учащихся;
- обучить художественному вкусу и логическому мышлению.

Воспитывающие:

- формировать творческое отношение по выполняемой работе;
- воспитывать умение работать в коллективе.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу и самостоятельность;
- развивать психофизиологические качества учеников: память, внимание, способность логически мыслить, анализировать, концентрировать внимание на главном.

Планируемые результаты:

В результате изучения программы у детей сложится интерес к хореографической деятельности. Положительное эмоциональное отношение к этому виду деятельности поможет развивать творческое воображение.

Личностные:

- демонстрировать представление об общей культуре поведения;
- демонстрировать чувство ответственности, добросовестно и четко выполнять поставленные сценические задачи;

Метапредметные:

Познавательные:

- овладеть двигательной координацией, осанки, музыкально-двигательной памятью, мобильностью, собранностью,
- овладеть навыками пластичности, гибкости, образным мышлением и креативностью;
- овладеть навыками актерского мастерства посредством сценического движения;
- развить внимание и зрительную память;
- развить творческие способности через выполнение различных творческих заданий и импровизаций;

Регулятивные:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели

Коммуникативные:

- формирование и развитие коммуникативности через игры

Предметные:

- демонстрировать художественные задачи средствами сценической и пластической выразительности

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – государственный язык РФ - русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей от 3 до 7 лет. В группу принимаются все желающие без требований к уровню подготовки. на основании заявлений от родителей.

Количественный состав группы 12 участников.

Формы организации деятельности детей на занятии:

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- репетиция;
- концерт
- обучающие игры

Материально-техническое обеспечение:

Основными условиями реализации программы является материальная база:

- хореографический зал
- коврики
- музыкальная колонка
- телефон
- блоки(кубики)
- скакалка
- мячик

Ребенку для занятий понадобится следующее

- форма для занятий
- балетные тапочки
- плюшевая игрушка

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения
1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1.	Вводное занятие	2	2		Вводный контроль
2.	Сценическое движение	14	7	7	Наблюдение
3.	Дыхательные практики	4	2	2	Проведение тренингов
4.	Хореография	20	10	10	Наблюдение
5.	Гимнастика, акробатика	8	4	4	Наблюдение
6.	Постановочно- репетиционная работа над сценическими номерами	18	9	9	Опрос/ наблюдение/ показ номеров
7.	Творческие показы и итоговое занятие	2	-	2	Показательное выступление/ концерт Промежуточная аттестация Открытое занятие/ Анализ Итоговая аттестация
	ИТОГО:	68	34	34	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Первые танцевальные шаги» на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (1 группа)	15.09.2025	25.05.2026	32	68	2 раз в неделю по 2 часа

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: введение в образовательную программу. Цели и задачи года обучения. Техника безопасности на занятии и при работе на сцене, в зале. Знакомство с репертуаром и планом работы на учебный год.

Раздел 2. Сценическое движение

Теория: освоение техник мышечного напряжения и расслабления. Развитие способности управлять инерцией движения вызванной потерей равновесия. Активизация поиска пластического образа, рождаемого импульсом. Что такое проектная деятельность

Практика: закрепление навыков двигательной памяти, совершенствование ритмичности, регулирование мышечных напряжений в упражнениях на развитие рече-двигательной

координации. Активизация работы с одним и несколькими партнерами. Работа в ансамбле, развитие словесного действия. Проектная деятельность.

Этюды на движение;

Акробатические упражнения.

Раздел 3. Дыхательные практики

Теория: повторение материала по восстановлению пластической формы. Знакомство с новыми упражнениями разминки. Разогрев мышц по уровням: выработка точности и синхронности исполнения движений.

Практика: дыхательный комплекс, стейчинг, релаксация.

Раздел 4. Хореография

Теория: умение актерски существовать в танце, знакомство с навыками воплощения различных состояний, мыслей, чувств человека и его взаимоотношений с окружающим миром в заданных обстоятельствах. Умение быть в танце органичным, музыкальным, раскованным и эмоционально заразительным. Понятие импровизации.

Практика: танцевальные комбинации сольно, в парах, в группе. Упражнения с использованием элементов народной и классической хореографии: «Полька».

Упражнения на импровизацию: «Батл», «Джем», «Лепесток», «Кокон-Бабочка».

Постановка танца.

Раздел 5. Гимнастика, акробатика

Теория: основные навыки построения пластического этюда (тема, проблема, идея, событийный ряд). Поиски пластической формы. Самостоятельная работа над постановкой пластического этюда. Работа над лучшими показанными этюдами. Доработка и оснащение этюдов

Практика: усложнение техники пластических движений и развитие умения выражать образ посредством пластики тела. Умение использовать развитый телесный аппарат, легкое выполнение двигательных задач требующих сочетания высокого уровня координации движений, пластичности, гибкости, выразительности, силы чувства равновесия. Построение пластических этюдов без использования музыкального сопровождения, пластические этюды с использованием музыки. Трюковая пластика, освоение сценического боя с усложнениями. Закрепление правил техники нанесения ударов и техники защиты. Роли в композиции сценического боя.

Раздел 6. Постановочно-репетиционная работа над сценическим номером

Теория: основы актерского мастерства танцора. Искусство танцевального поклона в паре. Эмоциональное исполнение танца. Мимика и жесты в танце. Создание определенного художественного образа в танце. Взаимоотношения партнеров в паре. Пара как танцевальная единица.

Практика: танцевальные элементы в парах, поклоны, жесты. Постановка танца.

Раздел 7. Творческие показы и итоговое занятие

Практика: повторение и закрепление театрального репертуара. Исполнение театральных номеров, этюдов: сольно, в паре, в группе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Первые танцевальные шаги» на 2025/2026 учебный год
1 год обучения
1 год обучения

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>План</i>	<i>Факт</i>
1.	Вводное занятие		
2.	Сценическое движение		

3.	Сценическое движение		
4.	Сценическое движение		
5.	Сценическое движение		
6.	Сценическое движение		
7.	Сценическое движение		
8.	Сценическое движение		
9.	Сценическое движение		
10.	Сценическое движение		
11.	Сценическое движение		
12.	Сценическое движение		
13.	Сценическое движение		
14.	Сценическое движение		
15.	Дыхательные практики		
16.	Дыхательные практики		
17.	Дыхательные практики		
18.	Дыхательные практики		
19.	Отработка элементов классического танца		
20.	Отработка элементов классического танца		
21.	Отработка элементов классического танца		
22.	Отработка элементов классического танца		
23.	Отработка элементов классического танца		
24.	Разучивание элементов эстрадного танца		
25.	Разучивание элементов эстрадного танца		
26.	Разучивание элементов эстрадного танца		
27.	Разучивание элементов эстрадного танца		
28.	Разучивание элементов эстрадного танца		
29.	Развитие физических данных для танцоров		
30.	Развитие физических данных для танцоров		
31.	Развитие физических данных для танцоров		
32.	Развитие физических данных для танцоров		
33.	Развитие физических данных для танцоров		
34.	ОФП		
35.	ОФП		
36.	ОФП		
37.	ОФП		
38.	ОФП		
39.	Партерная гимнастика		
40.	Партерная гимнастика		
41.	Партерная гимнастика		
42.	Партерная гимнастика		
43.	Партерная гимнастика		
44.	Партерная гимнастика		
45.	Партерная гимнастика		
46.	Партерная гимнастика		
47.	Разучивание танца «Ежики»		
48.	Разучивание танца «Ежики»		
49.	Разучивание танца «Ежики»		
50.	Разучивание танца «Ежики»		
51.	Разучивание танца «Ежики»		
52.	Разучивание танца «Ежики»		

53.	Разучивание танца «Ежики»		
54.	Разучивание танца «Ежики»		
55.	Разучивание танца «Ежики»		
56.	Разучивание танца «Ежики»		
57.	Разучивание танца «Ежики»		
58.	Разучивание танца «Ежики»		
59.	Разучивание танца «Ежики»		
60.	Разучивание танца «Ежики»		
61.	Разучивание танца «Ежики»		
62.	Разучивание танца «Ежики»		
63.	Разучивание танца «Ежики»		
64.	Разучивание танца «Ежики»		
65.	Разучивание танца «Ежики»		
66.	Разучивание танца «Ежики»		
67.	Генеральная-репетиция		
68.	Выступление		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

Основной формой работы является занятие, в которое кроме объяснения педагога, показ и тренировка упражнения могут входить прослушивание музыки, самостоятельный разбор композиций, наблюдение учащихся за показом и объяснениями педагога.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части.

Теоретическая часть занятия, при работе, должна быть максимально компактной.

Необходимо при занятиях по данной программе соблюдать следующие принципы:

- постепенного нарастания трудностей;
- постепенное закрепление изучаемого материала;
- систематичность занятий.

Методы обучения и воспитания:

словесный, наглядный практический; репродуктивный, частично поисковый; игровой, дискуссионный и др.

и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.)

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- концерт;
- открытое занятие;

Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология развивающего обучения;
- технология дистанционного обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология образа и мысли.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Зыков А. И. современный танец: учебное пособие для студентов театральных вузов, обучающихся по направлению подготовки (специальностям) «Актерское искусство»: 12+ / А. И. Зыков. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань, 2019. – 340, [1] с.: ил.; 29 см.

Клемм, Б. новейший самоучитель к изучению общественных и художественных танцев: Руководство для учащихся танцам и учителей танцевания: Сост. по руководству танцов. искусства Бернгарда Клемма. – Санкт-Петербург: тип. А. Каспари, 1884. – [2], II, 171 с.: ил.; 18.

Маслов, П. танцор и дирижер: Полн. самоучитель танцев: Руководство в самое корот. время выучиться без помощи учителя всем общеупотреб. танцам и дирижировать ими: С объясн. кадрили и прил. фигур для гран-рон: Необходимая кн. для молодых людей обоего пола / Сост. П. Маслов. – Москва: тип. Н.Н. Булгакова, 1899. – 54 с.: ил.; 17.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка знаний проводится 2 раз в год:

первый контрольный срез проводится в виде показательного выступления;

итоговый срез проводится в виде отчетного концерта.

Приложение 1.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

Ожидаемые результаты и формы контроля

Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1.Ценить, принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «семья». 2.Уважать взрослых, родственников, сверстников, младших 3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению – знаниям. 4.Оценивать жизненные ситуации, поступки сверстников с точки зрения общечеловеческих норм.	1.Организовывать свое рабочее место под руководством педагога; соблюдать правила безопасности и дисциплины. 2.Определять цель выполнения заданий на занятиях, мероприятиях, в жизненных ситуациях под руководством педагога. 3.Определять план выполнения заданий на занятиях, мероприятиях, жизненных ситуациях под руководством педагога. 4. Использовать в своей деятельности инструменты, приспособления, оборудование.	1.Ориентироваться в литературных источниках, определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 2.Отвечать на простые вопросы, находить нужную информацию. 3.Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. 4.Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5.Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.	1.Участвовать в диалоге на занятии, в жизненных ситуациях. 2.Отвечать на вопросы педагога, товарищей по группе. 2.Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить 3. Слушать и понимать речь других. 4. Участвовать в коллективной или групповой работе.

Педагог оценивает каждого учащегося по уровням:

I.Высокий – 3

– Высокий уровень (3) – грамотное исполнение движений, упражнений на середине зала, в соответствии с музыкальным размером, точно в такт; умение координировать движения ног, рук, корпуса и головы, исполнение выразительное, академичное.

II.Средний – 2

- Средний уровень (2) – исполнение движений, упражнений с небольшими ошибками, но в соответствии с музыкальным размером, в такт музыки, академично и выразительно.

III. Низкий – 1

- Низкий уровень (1) – Исполнение движений, упражнений со значительными ошибками, т.е. с нарушениями в правилах исполнения движения. Но присутствует академичность, музыкальность, выразительность движения

