

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе  
**«Танцевальная студия»**  
Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Пятый год обучения

Разработчики:  
Порофиева Екатерина Олеговна,  
педагог дополнительного образования,  
Тарасова Мария Андреевна  
педагог дополнительного образования,  
Тарарина Анжелика Владимировна,  
педагог дополнительного образования,  
Кустарёва Марина Геннадьевна,  
методист отдела художественного воспитания

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

На пятом году обучения продолжается развитие личностных качеств учащегося: умение планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания коллективных танцевальных номеров посредством активизации внимания, памяти, образного мышления; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; способность творческого самовыражения средствами танцевальной пластики. Также продолжается совершенствование хореографических физических данных учащегося: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается дополнительная техника выполнения акробатических и силовых упражнений, разучиваются разножанровые танцевальные композиции в усложненных рисунках танца, формируется начальный опыт 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** пятого года обучения - 10 человек.

**Сроки реализации программы** пятого года обучения - 216 часов.

### **Режим занятий**

216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Условия набора и формирования групп пятого года обучения**

Программу пятого года обучения осваивают учащиеся, перешедшие на пятый год обучения. Также на обучение могут быть зачислены учащиеся, перешедшие из других объединений, реализующих подобные программы после предварительного просмотра. Все учащиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям.

### **Задачи пятого года обучения**

#### **Обучающие:**

- Формирование знаний о танцевальных профессиях, и маршрутах самореализации в области танцевального искусства;
- формирование навыка исполнения четырех-пяти разножанровых танцевальных композиций, на основе классической хореографии, элементов народного (русского, немецкого, белорусского, шотландского) и современного танца;
- формирование знания танцевальной терминологии пятого года обучения;
- совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений и упражнений со скакалкой;
- формирование дополнительных навыков импровизационной работы и ассоциативно-образного мышления;
- формирование навыка исполнения классического и народно-характерного экзерсиса пятого года обучения;

- формирование дополнительного навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: творчество великих балерин А. Вагановой, Г. Улановой;
- формирование знаний о влиянии особенностей характера и темперамента на выбор профессии;
- формирование знаний о типах профессий и объектах труда: «Человек-Техника», «Человек-Знаковая система», «Человек-Человек», «Человек-Художественный образ», «Человек-Природа»;
- формирование начального позитивного опыта профессиональных проб в танцевально-хореографической области.

#### **Развивающие:**

- Дополнительное развитие танцевальных навыков: выворотности, гибкости, растяжки, подъема, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения, физической выносливости;
- устойчивое развитие творческой самостоятельности и выразительности учащихся в процессе создания танцевальных образов и импровизаций;
- развитие устойчивого умения самостоятельно анализировать учебную деятельность и ее результаты;
- развитие устойчивого умения давать эстетическую оценку исполненному танцу или танцевальной комбинации;
- развитие профессионально важных качеств учащихся, необходимых для овладения творческими сферами труда.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание художественного вкуса и волевых качеств в процессе разучивания партий танцевальных композиций;
- воспитание культуры здорового образа жизни, устойчивой мотивации к занятиям танцевальной деятельностью;
- формирование положительной самооценки путем успешного достижения поставленной творческой цели;
- воспитание активной творческой позиции в осуществлении деятельности коллектива;
- воспитание чувства значимости собственной творческой деятельности для окружающих путем приобретения дополнительного опыта социальных практик;
- воспитание трудолюбия, старательности, аккуратности, настойчивости в достижении индивидуального и коллективного результата, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих;
- воспитание патриотизма, основ гражданской идентичности.

### **Содержание пятого года обучения**

#### Тема 1. Мир танца

##### **Теория 1 час**

Организация деятельности, инструктаж по технике безопасности и правилам поведения, планы и перспективы на предстоящий учебный год.

##### **Практика 1 час**

Выполнение разминочных и тренировочных упражнений.

Повторение танцевальных комбинаций четвертого года обучения.

Просмотр и анализ видеоматериалов выступлений обучающихся хореографической студии «Позитифф».

#### Тема 2. Классический танец

##### **Теория 2 часа**

Творчество ярчайших представителей советской балетной школы:

А.Я. Вагановой, Г.С. Улановой.

Танцевальная терминология пятого года обучения.

Последовательность и техника выполнения экзерсиса пятого года обучения у станка, на середине зала, прыжков.

### **Практика 44 часа**

Экзерсис у станка

Demi plieи Grand plie;

Battementtendujete;

Battementtendujete;

Rond de jambe par terre:

– demirondendehors и endedans на полу и на 45°, на полупальцах.

Battementfoundu:

– с plie-releveeface и в маленьких позах;

– double на всей стопе и на полупальцах.

Battementsoutenu на полупальцах во всех направлениях на 45°

– enface;

– в маленьких позах;

– носком в пол и на 45°.

Battementfrappe во всех направлениях и на полупальцах; doublefrappe

Petit battement sur le coup de pied;

Relevelent на 90°;

Battementdeveloppe в сторону (одной рукой за палку).

Полуповорот к палке и от палки;

Battement developpe;

Grandbattementjete;

«Заноски».

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;

Battementtendujete;

Ronddejambeparterre;

Pasdebourreesuivi;

IV-e portdebras;

Подготовительное упражнение для tours со II, с IV, из V позиции endehors и endedans;

Tour en dehors;

Pasbalance с 1/4 поворота.

Прыжки(Allegro)

Tempslevesaute;

Changement de pied;

Pas echappe;

Pas assemble;

Pasjete в обратном направлении;

Sissonnesimple:

–в маленькие позы croise;

–в 1-й arabesques.

Сценический sissonne в сочетании с pasdechat;

Cabriole на 45°.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com), [www.encyclopaedia.big.ru](http://www.encyclopaedia.big.ru), <https://ru.wikipedia.org>, [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru.video).

### Тема 3. Народно-характерный танец

#### **Теория 2 часа**

Последовательность и техника выполнения народно-характерного экзерсиса у станка, на середине зала.

Характер исполнения немецкого танца «Лендлер», белорусского танца «Крыжачок», шотландского танца.

Особенности народных костюмов: немецкого, белорусского, шотландского.

Последовательность, техника и характер исполнения танцев: эстонского, белорусского, литовского, латышского, немецкого, шотландского, карельского.

#### **Практика 40 часов**

##### Экзерсис у станка

Plie резкие и плавные по I, II и V выворотным позициям и I невыворотной.

Battementtendu: с подъемом пятки опорной ноги; с tombe; с двойным ударом опорной ноги.

Battementtendujete:

- с двумя ударами стопой работающей ноги по V выворотной позиции вперед, в сторону, назад;
- с одновременным ударом каблуком опорной ноги в plie вперед, в сторону, назад;
- сквозные по I выворотной позиции с ударом каблуком опорной ноги в plie.

Rond de jambe (demi-rond, rond de pied);

удары рабочей ногой с поворотами стопы (одинарные двойные);

подготовка в «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое и обратно.

Опускание на колени у носка или каблука опорной ноги:

- на ногу, открытую на носок в сторону или назад;
- с шага;
- с прыжка.

Flic-flac;

подготовка к «качалке» и «качалка»;

выстукивания поочередные каблуками и полупальцами по I выворотной позиции в русском характере;

Растяжка из I выворотной позиции с перегибанием корпуса в русском характере.

Grandbattementtete:

- на целой стопе;
- с plie на опорной ноге;
- с tombe на работающую ногу по V выворотной позиции вперед, в сторону и назад;
- с одним ударом стопой опорной ноги;
- с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги.

Наклоны и перегибы корпуса по I и IV невыворотным позициям на полупальцах в plie вперед, в сторону и назад.

Поднимание на полупальцы в сочетании с движением рук.

Упражнения на середине зала

Русский танец

«Моталочка»:

- с задеванием пола каблуком;
- с акцентом на всю стопу;
- с задеванием пола полупальцами;
- с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками.

Прибалтийские танцы

Эстонский танец. Основные движения. Движения исполняются по VI позиции: легкий бег; шаг с подскоком; шаг с проскальзыванием; полька; вальс с пристукиванием ногой; вальс с подскоком на

одной ноге;

Литовский народный танец. Основные движения. Исполнение движений по VI позиции: простые шаги; шаги вперед, одна нога накрест другой; боковые шаги; качающий шаг; легкий бег; шаги с подскоками; подскоки поочередно на двух ногах, на одной ноге; перескок из VI позиции на II параллельную позицию и обратно; концовка в три удара.

Полька:

полька с переворотом во время подскока; прыжки с полным переворотом в воздухе.

Латышский танец. Основные элементы. Движения исполняются по VI позиции: простой шаг; легкий шаг; боковые перескоки с продвижением в сторону; шаг с подскоком; проскальзывание на обеих ногах; три притопа; галоп.

Белорусский народный танец «Крыжачок»:

Основной ход танца «Крыжачок» с поворотом; «Веревочка» с переступаниями; присядка с выведением ноги на носок перед собой на полуприседании;

кружение с припаданием.

Шотландский танец

Позиции рук: подготовительная I, II, III позиции, одной или двумя руками за юбку.

Положения в паре: фигуры полонеза, обход партнера по кругу, соединение внешних рук в III позиции. Позиции ног III и VI.

Основные движения:

простые шаги; скользящие шаги; поклон девушек;

продвижение в сторону; «Шотландский ключ»; ход с поворотом направо; «Pasbalance»; «Полька»; «Заноски».

Карельский танец

Положения рук:

– руки скрещены перед грудью (правая или левая рука сверху);

– девушки держат руки на талии или придерживают юбку либо фартук;

– руки согнуты в локтях перед грудью.

Основные шаги:

«Беговой шаг»; «Тройной притоп»; «Прыжок в шаги»; притоп «ножницы».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: [www.costumer.narod.ru](http://www.costumer.narod.ru), [www.encyclopaedia.bigra.ru](http://www.encyclopaedia.bigra.ru), <https://ru.wikipedia.org>, [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru.video), <https://www.youtube.com>.

#### Тема 4. Современный танец

##### **Теория 2 часа**

Характер движений техно; физическая готовность и правильное дыхание при исполнении «техно»; принцип выполнения движений техно: шаги, действия рук, действия корпуса, перемещения, вращения, прыжки;

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

##### **Практика 44 часа**

Выполнение движений в рисунках танцев: «звезда», «снежинка», «пирамида», «расческа»;

Шаги: шаг кросс в сторону; V – степ; шаги по квадрату с поворотом; шаги в повороте; шаги с продвижением и подскоками.

Действия рук: горизонтальное, параллельное, противоположное, высокое, низкое;

резкое толкающее или тянущее движение руками, варианты хлопков;

вращательно-круговые действия рук, поступательно-возвратные движения; маховое, маятниковое (свинг), потряхивание кистями, локтями, плечами (шейк).

Действия корпуса: действия верхней части корпуса: сдвиг вправо - влево, вращательные движения, волна боковая;

вращательно-возвратные движения в стопах, бедрах, в стопах и бедрах одновременно.

Перемещения: перенос веса с ноги на ногу с разворотом на 90°, шаги с усложнением ритма, перенос веса с ноги на ногу без отрыва от пола (роки).

Вращения: осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен); повороты в различных вариантах (на одной ноге).

Прыжки: на месте, с продвижением вперед и в сторону;

с двух ног на две или с двух на одну; длинный прыжок с продвижением вперед; подскок на одной ноге с приходом на одну или обе ноги; на месте и в любом направлении.

Основные танцевальные шаги и прыжки: элементы street-jazz и hip-hop, диско.

Импровизация: внутри комбинаций в определенном и собственном ритме с использованием заданных движений.

Элементы взаимодействия и партнеринга: танцевальные этюды: «Стиляги», «Ретро», «Dance people».

Танцевальные комбинации в различных стилях: степ, street-jazz, hip-hop.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: [www.encyclopaedia.bigaru.ru](http://www.encyclopaedia.bigaru.ru), <https://ru.wikipedia.org>, [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru.video), <https://www.youtube.com>.

## Тема 5. «Хобби или призвание. Часы профориентации»

### Теория 1 час

Понятия: «Личностные особенности», «темперамент». Влияние особенностей характера на выбор профессии. Типы профессий.

Понятие: «наставник», «наставничество». Необходимые качества учащегося-наставника, понятия: «личностные качества», «показатели в обучении», «индивидуальные достижения по направленности», «трудолюбие», «выдержка».

### Практика 3 часа

Тестирование и обсуждение тестирования «Особенности темперамента».

Выявление личностных профессиональных предпочтений; типы профессий: человек - природа (ветеринар, животновод, агроном, биолог, геолог, метеоролог, микробиолог), человек - техника (слесарь, токарь, сварщик, швея, водитель, летчик), человек - знаковая система (программист, экономист, бухгалтер, переводчик, кассир), человек - художественный образ (художник, дизайнер, архитектор, иллюстратор, скульптор), человек - человек (врач, педагог, воспитатель, психолог, секретарь, официант, парикмахер, тренер).

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

## Тема 6. Постановочная деятельность

### Теория 2 часа

Влияние степени сложности хореографических текстов, исполнительской техники на рост уровня постановочных работ.

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

### Практика 52 часа

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

Особенности стиля, манеры и характера разучиваемых танцев.

Просмотр элементов танца (движений, поз, переходов) в исполнении педагога.

Поэтапное проучивание комбинаций по элементам в замедленном темпе (голова, корпус, руки, ноги, промежуточные позы).

Отработка комбинаций по элементам в ускоренном темпе (голова, корпус, руки, ноги, промежуточные позы).

Разучивание поз танца в положении стоя на месте;

Упражнения на перестроения из рисунков танцев – свободные перемещения; соблюдение интервалов и ровности.

Последовательное соединение выученных движений в единую композицию.

Техническая и эмоциональная отработка элементов, движений, поз, переходов, рисунков комбинаций программных танцев.

Работа над техническим совершенствованием движений; развитие навыков мимики, жеста, чистоты исполнения.

Воспитание чувства ансамбля, оттачивание рисунков танца, точности и слаженности действий, культуры общения в танце и на репетициях.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: [www.youtube.com](http://www.youtube.com), [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru.video).

Примерный репертуар:

1. «У каждого человека свои звёзды»;
2. «Танцующие под дождем»;
3. «В ритме танго»;
4. «Прогуливаясь ...»;
5. «Если счастлив я»;
6. «Мамы и дочери»;
7. «Капелька»;
8. «Две стороны Инь Янь»;
9. «Пролог».

Тема 7. Творческая мастерская

### **Теория 2 часа**

Виды танцевальных профессий: танцор, хореограф, сценограф, танцевальный терапевт.

Принципы сочинения хореографических этюдов на основе движений русского, прибалтийского, белорусского, шотландского, карельского танцев.

### **Практика 16 часов**

Формирование навыков актерского мастерства, сценической раскрепощенности и танцевальной выразительности.

Самостоятельное сочинение этюдов на основе русской, прибалтийской, белорусской, шотландской, карельской танцевальной лексики;

исполнение танцевальной импровизации на основе предложенного образа.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://adukar.by/news/5-professij-svyazannyh-s-tancami>.

Тема 8. Контрольное занятие.

### **Практика 4 часа**

Выполнение обучающимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания данного периода обучения (см. «Оценочные средства»).

## **Планируемые результаты пятого года обучения**

### **Личностные:**

- интерес к занятиям танцевально-хореографическим творчеством;
- устойчивая способность творческого самовыражения средствами танцевального искусства: раскрепощенность, эмоциональность, фантазия, воображение, психологическая устойчивость, способность сценического перевоплощения, физическая выносливость;
- устойчивое владение эмоциональной культурой: способностью распознавать собственные эмоции, владеть ими, выражать свои эмоции в общении с другими людьми;
- устойчивое умение использовать в работе волевые ресурсы;
- использование самоконтроля, саморегуляции с целью достижения поставленной коллективной цели;
- ценностно–смысловые установки, осознание российской идентичности, путем приобщения к танцевальным культурам разных народов;

- трудолюбие, старательность, аккуратность, настойчивость в достижении индивидуального и коллективного результата, уважительное отношение к результатам собственного труда и труда окружающих.

### **Метапредметные:**

#### Коммуникативные

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевальной деятельности;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации в различных видах танцевальной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

#### Регулятивные

- умение планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания коллективных танцевальных номеров посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- умение выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения;
- овладение способами определения цели предстоящей танцевальной деятельности, планирования последовательности действий.

#### Познавательные

- познавательный интерес к предметам сферы танцевального творчества;
- умение объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
- умение оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
- умение эмоционального оценивания танцевальных произведений;
- компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Предметные:**

- Формирование знаний о танцевальных профессиях, и маршрутах самореализации в области танцевального искусства;
  - умение исполнять четыре-пять разножанровых танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементах классического, народного (русского, немецкого, белорусского, шотландского) и современного танца;
  - знание танцевальной терминологии пятого года обучения;
  - умение выполнять гимнастические упражнения в ускоренном темпе;
  - осознанное применение танцевальной лексики для создания разнохарактерных образов;
  - умение исполнять классический и народно-характерный экзерсис пятого года обучения;
  - развитие навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: творчество великих балерин А. Вагановой, Г. Улановой;
  - знание о влиянии особенностей характера и темперамента на выбор профессии;
  - знание пяти типов профессий и объектах труда: «Человек-Техника», «Человек-Знаковая система», «Человек-Человек», «Человек-Художественный образ», «Человек-Природа»;
  - владение начальным позитивным опытом профессиональных проб в танцевально-хореографической области;
- освоение профессионально важных качеств, необходимых в творческих сферах труда.