

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: 8-9 лет  
Второй 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 второго года обучения**

На втором году обучения продолжается личностное развитие учащегося: начальное умение под руководством педагога управлять своей деятельностью в процессе исполнения танцевальных композиций посредством активизации внимания, памяти, образного мышления; развивается умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками. Также продолжается развитие физических данных учащегося: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается техника выполнения несложных акробатических упражнений и танцевальных движений, формируются положительные мотивы учебной деятельности.

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 второго года обучения - 12 человек.**

**Сроки реализации программы второго года обучения - 144 часа.**

### **Режим занятий**

144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа.

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

Программу второго года обучения осваивают учащиеся, перешедшие на второй год обучения. В отдельных случаях, при наличии высокой мотивации и имеющихся начальных танцевальных навыках, в группы второго года после предварительного просмотра могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся по программе первого года обучения. Также на обучение в группы второго года могут быть зачислены учащиеся, перешедшие из других объединений, реализующих подобные программы. Все учащиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям.

### **Задачи второго года обучения**

#### **Обучающие:**

- Формирование знания танцевальной терминологии второго года обучения;
- формирование навыка исполнения четырех-пяти разножанровых танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементах народного, эстрадного танца;
- формирование дополнительного навыка выполнения гимнастических элементов и упражнений со скакалкой: «Двойной», «Emboite», «В 4 сложения», «Полька» через скакалку, «Крест», «Веревочка»;
- формирование навыка выполнения простых акробатических упражнений: «шпагат в кольцо», «кувырок назад»;
- формирование начальных навыков импровизационной работы и ассоциативного мышления;

- формирование навыка исполнения классического и народно-характерного экзерсиса второго года обучения;
- формирование дополнительного навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: деятели русской хореографической школы: М. Кшесинская, А. Павлова, А. Ваганова, М. Фокин;
- формирование знаний о понятиях: специальность, должность, личностный смысл труда;
- формирование элементарных профессионально значимых компетенций, начального интереса к танцевальным видам профессий, положительных мотивов учебной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Развитие начальных танцевальных навыков: выворотности, гибкости, растяжки, подъема, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения;
- развитие начальной творческой самостоятельности и выразительности учащихся в процессе создания танцевальных образов и импровизаций;
- развитие начального умения самостоятельно анализировать учебную деятельность;
- развитие начального умения давать эстетическую оценку исполненному танцу или танцевальной комбинации;
- развитие начального умения личностного самовыражения средствами танцевального искусства.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание начального художественного вкуса и волевых качеств в процессе создания танцевального образа танцевальной композиции;
- воспитание начальной мотивации к занятиям танцевальной деятельностью;
- воспитание положительной самооценки учащегося путем успешного достижения поставленных творческих целей;
- воспитание способности к деятельности в творческом коллективе;
- воспитание чувства значимости собственной творческой деятельности для окружающих путем приобретения опыта социальных практик;
- воспитание трудолюбия, старательности, уважительного отношения к результатам собственного труда и труда окружающих;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения учащихся.

### **Содержание второго года обучения**

#### **Тема 1. Мир танца**

Цели и задачи на предстоящий учебный год; правила поведения и танцевального этикета на занятиях и концертах;

инструктаж по выполнению правил техники безопасности в залах, раздевалках.

##### **Практика 1 час**

Повторение пройденного материала:

выполнение разминочных и тренировочных упражнений;

выполнение танцевальных комбинаций первого года обучения;

игры «Снежный ком», «Зеркало».

Просмотр и анализ видеоматериалов выступлений обучающихся хореографической студии.

#### **Тема 2. Волшебная скакалка**

##### **Теория 1 час**

Последовательность и техника выполнения упражнений со скакалкой: «Петля». Чередование прыжков: обычный прыжок, прыжок через петлю. «Твист». Прыжки с согнутыми ногами в коленях. Колени смотрят влево, затем вправо. Прыжки на пятках. «Двойной», «Emboite», «В 4 сложения», «Полька» через скакалку, «Крест», «Веревочка». Правила безопасности при выполнении упражнений.

### **Практика 7 часов**

Выполнение прыжков: «Ножницы», усложненные ножницы, интенсивный вариант ножниц. «Циркуль», переменные прыжки, ноги вместе – прыжок, ноги на ширине плеч–прыжок. «Петля». Чередование прыжков: обычный прыжок, прыжок через петлю. Пятки вверх, прыжки с закидыванием пяток назад, вперед – назад, прыжки с пятки на носок. «Твист». Прыжки с согнутыми ногами в коленях. Колени смотрят влево, затем вправо. «Двойной», «Emboite», «В 4 сложения», «Полька» через скакалку, «Крест», «Веребочка». Марш. Прыжок с вытянутой вперед одной ногой, затем прыжок на обеих ногах, затем прыжок с вытянутой вперед другой ногой. Быстрый марш.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://clubpantera.info/article/interesnye-uprazhneniya-dlya-detey-so-skakalkoy>.

### **Тема 3. Интервалы**

#### **Теория 1 час**

Последовательность и техника исполнения рисунков танцев: «Двойной», «Emboite», «В 4 сложения», «Полька» через скакалку, «Крест», «Веребочка».

#### **Практика 1 час**

Игры и этюды на ориентацию в пространстве, перестроения в рисунках: «Двойной», «Emboite», «В 4 сложения», «Полька» через скакалку, «Крест», «Веребочка».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://4dancing.ru/blogs/120510/172>.

### **Тема 4. Партерная гимнастика**

#### **Теория 1 час**

Последовательность и техника исполнения упражнений: «Гусеница», «Прищепка», «Уголок», «Нога к себе», «Буква М», «Подготовка к plie», «Подготовка к battementtendu», «Наклоны в стороны и вперед», «Качалка», «Разножка», «Relevelent». Правила безопасности при выполнении упражнений.

#### **Практика 15 часов**

Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава, упражнения для растягивания ахиллового сухожилия, упражнения для развития паховой выворотности.

Комплекс упражнений лёжа на спине: упражнения на пресс, упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.

Комплекс упражнений лёжа на животе: упражнения для развития гибкости.

Комплекс упражнений для растягивания мышц ног.

«Гусеница», «Прищепка», «Бабочка в парах», «Чемоданчик в парах»,

«Уголок», «Нога к себе»,

«Буква М», «Подготовка к plie»,

«Подготовка к battementtendu»,

«Наклоны в стороны и вперед», «Качалка»,

«Разножка», «Relevelent» вперед,

«Подготовка к 1-й позиции»,

махи вперед лежа на спине, махи назад и в сторону на четвереньках,

«Самолет».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://www.youtube.com/watch?v=DNwhugaFeAA>.

### **Тема 5. Акробатические упражнения**

#### **Теория 1 час**

Техника исполнения акробатических и трюковых элементов: «Шпагат в кольцо», «Кувырок

назад», «Подсечка», «Мельница», «Метелочка», «Комарик», «Бревнышко». Правила безопасности при выполнении упражнений.

### **Практика 7 часов**

Выполнение акробатических упражнений:

«Шпагат в кольцо»,

«Кувырок назад».

Трюковые элементы:

«Подсечка»,

«Мельница»,

«Метелочка»,

«Комарик»,

«Бревнышко».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw>.

## **Тема 6. Импровизационные и образные игры**

### **Теория 1 час**

Принципы передачи художественного образа средствами хореографии. Составляющие хореографического образа: синтез движений, пантомима, артистическая игра, декорации, танцевальный костюм, музыкальное сопровождение.

### **Практика 9 часов**

Составление простых комбинаций из разрозненных движений;

загадывание и отгадывание хореографических загадок;

игры: «Магазин игрушек», «Отражение».

Задания на импровизацию: по свободно выбранной теме;

на определенную тему или образ: «В огороде», «Прогулка», «Дождливая погода», «В зоопарке»;

на конкретный музыкальный фрагмент;

произвольные движения отдельно для рук, ног, головы, корпуса.

Выполнение заданий на развитие ассоциативного мышления в пластической выразительности.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

<https://vk.com/theatrebravo>.

## **Тема 7. Классический танец**

### **Теория 2 часа**

Известные деятели русской хореографической школы; краткая биография, характеристика творчества М. Кшесинской, А. Павловой, А. Вагановой, М. Фокина.

Движения историко-бытового и классического танца, их отличия. Понятие опорной и работающей ноги. Положения профиль, en face.

Танцевальная терминология второго года обучения.

Последовательность и техника исполнения классического экзерсиса второго года обучения.

### **Практика 22 часа**

Элементы историко-бытового танца.

Положения рук: девочки – руки отведены в сторону и кончиками среднего и большого пальцев придерживают края танцевального платья.

Позиции рук: позиции классического танца (I, II, III).

Позиции ног: «классические позиции» (I, II, III, IV), без тщательной выворотности; II, IV позиции – проходящие. Plie.

Повторение движений экзерсиса первого года обучения;

разучивание и исполнение движений экзерсиса второго года обучения:

батман тандю (Bt. tendu);

плие – релеве (Plie-releve) с пр. ногой на 45°, 4/4 - 1 т.;

пор де бра (Port de bras) с малой растяжкой, муз. размеры 3/4, 4/4;

релеве лян (Relevelent);

положение ноги на passe (выворотное и невыворотное).

Шаг: естественный шаг, обыкновенный.

Ход по кругу простым шагом.

Реверансы.

Па галопа: по VI позиции (боком); по III позиции (вперед).

Па польки: вперед и назад; боковое.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение видеоматериалов по теме:

[www.encyclopaedia.biga.ru](http://www.encyclopaedia.biga.ru), <https://ru.wikipedia.org>, [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru.video), [www.golbis.com](http://www.golbis.com),  
[https://vk.com/videos49270922?z=video115405926\\_456239060%2Fpl\\_49270922\\_-2](https://vk.com/videos49270922?z=video115405926_456239060%2Fpl_49270922_-2).

## Тема 8. Народно-характерный танец

### Теория 2 часа

История появления чешского танца «Польки»

Формы русского танца (хороводы, кадрили, пляски, переплясы); характерные особенности этих танцев.

Последовательность и техника исполнения элементов русского народного танца.

### Практика 20 часов

Элементы русского народного танца.

Раскрывание и закрывание рук: одной руки; двух рук;

поочередное раскрывание рук;

переводы рук в различные положения.

Тройные «перетопы».

«Ковырялочка»: с двойным притопом; с тройным притопом.

«Припадание»: в сторону по III невыворотной позиции; вперед и назад по I невыворотной позиции.

Боковые перескоки с ноги на ногу по III невыворотной позиции; по I невыворотной позиции.

Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям).

«Веребочка» простая. «Ключ» простой (с переступаниями).

Элементы чешского танца.

«Полька». «Перескоки», исполняются с покачиванием корпуса из стороны в сторону.

«Ключ» (заключение). «Галоп».

«Шаг с двойным прыжком».

«Шаг галопа вперед». «Тройной притоп».

«Обкروشак».

Положения рук в различных позициях.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение видеоматериалов по теме:

[www.costumer.narod.ru](http://www.costumer.narod.ru), [www.encyclopaedia.biga.ru](http://www.encyclopaedia.biga.ru), <https://ru.wikipedia.org>, [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru.video),  
<https://www.youtube.com>.

## Тема 9. Современный танец

### Теория 2 часа

Последовательность и техника исполнения движений современного танца второго года обучения. история появления и развития танцевального стиля «Диско»; характеристика танцевального стиля «Диско»;

движения категории «фристайл», движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса; характеристика музыки в стиле «Диско»: музыкальный размер, темп, ритм;

характер исполнения в стиле «Диско», понятия: пружинистость, упругость;

Принципы правильного дыхания – диафрагмальное дыхание.

Понятия: «изоляция и музыкально-ритмическая координация».

### Практика 22 часа

Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»;

Шаги: диско шаг, диско шаг вперед, назад (с точкой, приставкой); диско шаг в повороте, шаг кик, шаг кросс;

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

резкое толкающее или тянущее движение, хлопки в различном сочетании;

вращательно-круговые действия рук, поступательно - возвратные движения;

действия ног: подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса;

точка (пойнт), носок, каблук, круговые движения; пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы;

короткое скольжение на стопе в любую сторону; длинное скольжение работающей ноги;

действия корпуса: наклон, группировка (глубокая), инерционный наклон (свэй);

действия верхней части корпуса, вращательные движения; контракция, круговые вращения,

действия таза сдвиг;

перемещения: перенос веса с ноги на ногу, шаги, перенос веса с ноги на ногу без отрыва от пола;

перемещения за счет твистовых движений; перенос веса за счет длинного скольжения рабочей ноги;

вращения: осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен); варианты полуповоротов на шагах;

Элементы взаимодействия и партнеринга: танцевальные этюды «Попрыгунчики», «Горошинки», «Капельки».

Самостоятельный просмотр и анализ видеоматериалов по теме: [www.alldanceworld.ru](http://www.alldanceworld.ru),

<https://www.youtube.com/watch?v=PL61wSF7wdQ>,

[www.encyclopaedia.big.ru](http://www.encyclopaedia.big.ru), <https://ru.wikipedia.org>, [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru.video), <https://www.youtube.com>.

#### Тема 10. «Хобби или призвание. Часы профориентации»

##### **Теория 1 час**

Понятия: «специальность», «должность»;

правила профориентационных игр: «Профессия на букву...», «Кто использует в работе?»

##### **Практика 1 час**

Беседа на темы: «Что такое профессия, специальность, должность, личностный смысл труда».

Игры: «Профессия на букву...», «Кто использует в работе?» (название профессий, в которых используется заданный инструмент или материал).

#### Тема 11. Постановочная деятельность

##### **Теория 2 часа**

Связь движения с музыкальным оформлением.

Роль костюма в хореографической постановке.

Внешний облик, как одно из составляющих цельного художественного образа.

##### **Практика 24 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).

Проучивание комбинаций по элементам в ускоренном темпе.

Разучивание рисунков танцев танцевальных композиций.

Соблюдение интервалов и ровности. Фиксация свободно выбранных рисунков из танцевальных номеров.

Последовательное соединение выученных движений в единую композицию.

Выразительное исполнение всего танцевального номера в соответствующем характере и образе.

Формирование навыков ансамблевого взаимодействия, точности и слаженности действий, культуры общения в танце и на репетициях. Оттачивание рисунков танца.

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

Примерный репертуар:

1. «Весёлая зарядка»;
2. «Когда не спится»;
3. «Бескозырка белая»;
4. «Рисуя этот мир»;
5. «Волшебный сон»;
6. «А у нас во дворе...».

Тема 12. Контрольное занятие.

### **Практика 4 часа**

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

## **Планируемые результаты второго года обучения**

### **Личностные:**

- Интерес к занятиям танцевально-хореографическим творчеством;
- начальные умения творческого самовыражения: выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения;
- начальные навыки подключения волевого усилия для достижения поставленной индивидуальной творческой цели;
- начальные ценностно–смысловые установки;
- трудолюбие, старательность, уважительное отношение к результатам собственного труда и труда окружающих.

### **Метапредметные:**

#### **Коммуникативные**

- начальное умение слушать друг друга в различных видах совместной танцевальной деятельности;
- начальное умение выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации в различных видах танцевальной деятельности;
- начальное умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом; работать индивидуально и в группе.

#### **Регулятивные**

- элементарное овладение способами определения цели предстоящей вокально-исполнительской деятельности;
- начальное умение планировать учебную деятельность в процессе разучивания программных танцевальных произведений;
- элементарное знание способов эмоциональной регуляции деятельности;
- начальное умение выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения.

#### **Познавательные**

- начальный познавательный интерес к предметам сферы танцевального исполнительства;
- начальное умение объяснять процессы, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
- начальное умение оценивать достигнутые результаты;
- начальное умение эмоционально оценивать танцевальные композиции;
- начальные компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий в образовательных целях.



**Предметные:**

- Знание танцевальной терминологии второго года обучения;
- умение исполнять четыре-пять разножанровых танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементах народного, эстрадного танца;
- умение выполнять гимнастические элементы и упражнения со скакалкой: «Двойной», «Emboite», «В 4 сложения», «Полька» через скакалку, «Крест», «Веревочка»;
- выполнение простых акробатических упражнений: «шпагат в кольцо», «кувырок назад»;
- начальные навыки импровизационной работы и ассоциативного мышления;
- умение исполнять классический и народно-характерный экзерсис второго года обучения;
- развитие навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: деятели русской хореографической школы (М. Кшесинская, А. Павлова, А. Ваганова, М. Фокин);
- знание понятий: «профессия», «специальность», «должность»;
- владение элементарными навыками личностного успешного самовыражения средствами танцевального искусства.