

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: 9-10 лет  
Третий 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 третьего года обучения**

На третьем году обучения продолжается развитие личностных качеств учащегося: навык творческого самовыражения средствами танцевальной пластики, умение использовать в работе волевые ресурсы, самоконтроль для достижения поставленной коллективной творческой цели. Также происходит дополнительное развитие специальных хореографических физических данных учащегося: гибкости, выворотности, растяжки; осваивается техника выполнения акробатических и силовых упражнений, навык исполнения разножанровых танцевальных композиций, формируются элементарные профессионально значимые компетенции.

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** третьего года обучения - 10 человек.

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

### **Режим занятий**

216 часов: 3 раза в неделю по 2 часа.

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

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

### **Задачи третьего года обучения**

#### **Обучающие:**

- Формирование знания танцевальной терминологии третьего года обучения;
- формирование навыка исполнения четырех-пяти разножанровых танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементов народного (русского, украинского, польского) и современного танца;
- формирование дополнительного навыка выполнения гимнастических упражнений: «Птичка на стопе», «Ноги за голову», «Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка»;
- формирование дополнительного навыка выполнения упражнений со скакалкой: «Sissonne simple», «Temps leve saute», «Changement de pied», «Pas chasse», «Pas emboite»;
- формирование дополнительных навыков импровизационной работы и ассоциативного мышления;
- формирование навыка исполнения классического и народно-характерного экзерсиса третьего года обучения;

- формирование дополнительного навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: творчество выдающегося балетного деятеля – М. Петипа;
- формирование дополнительных профессионально значимых компетенций, интереса к танцевальным видам профессий, положительных мотивов учебной деятельности.

#### **Развивающие:**

- дополнительное развитие танцевальных навыков: выворотности, гибкости, растяжки, подъема, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения, физической выносливости;
- дополнительное развитие творческой самостоятельности и выразительности учащегося в процессе создания танцевальных образов и импровизаций;
- развитие умения самостоятельно анализировать учебную деятельность и ее результаты;
- развитие умения давать эстетическую оценку исполненному танцу или танцевальной комбинации; развитие начального навыка самоконтроля, саморегуляции, самопрезентации;
- развитие начального умения личностного самовыражения средствами танцевального искусства.

#### **Воспитательные:**

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

### **Содержание третьего года обучения**

#### **Тема 1. Мир танца**

##### **Теория 1 час**

Определение целей и задач на предстоящий учебный год.

Организация деятельности, инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в чрезвычайных ситуациях.

##### **Практика 1 час**

Повторение пройденного.

Выполнение разминочных и тренировочных упражнений;

исполнение танцевальных комбинаций второго года обучения.

Просмотр и анализ видеоматериалов выступлений обучающихся хореографической студии.

#### **Тема 2. Волшебная скакалка**

##### **Теория 1 час**

Последовательность и техника исполнения упражнений со скакалкой: «Sissonne simple», «Temps leve saute», «Changement de pied», «Pas chasse», «Pas emboite» на 45° вперед и назад. Правила безопасности при выполнении упражнений.

##### **Практика 7 часов**

Выполнение разученных ранее и новых прыжков: прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить. Попеременные прыжки. Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге. «Боксер». Прыжки из стороны

в сторону. Прыжок влево, прыжок вправо. «Маятник». прыжки на одной ноге, затем прыжки на другой ноге: 10 раз левой, затем 10 раз правой. Двойная прокрутка. Высокий прыжок с прокруткой скакалки два раза. Вращение назад. Прыжки с вращением скакалки назад. Спринт. «Sissonne simple», «Temps leve saute», «Changement de pied», «Pas chasse», «Pas emboite» на 45° вперед и назад. Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://clubpantera.info/article/interesnye-uprazhneniya-dlya-detey-so-skakalkoy>.

### Тема 3. Партерная гимнастика

#### **Теория 1 час**

Последовательность и техника исполнения гимнастических упражнений: «Птичка на стопе», «Ноги за голову», «Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка». Правила безопасности при выполнении упражнений.

#### **Практика 13 часов**

Повторение упражнений второго года обучения.

Комплекс упражнений сидя на полу: упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава, упражнения для растягивания ахилового 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.

Выполнение упражнений третьего года обучения:

«Птичка на стопе», «Ноги за голову»,

«Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме:

<https://4dancing.ru/blogs/120510/172>.

### Тема 4. Импровизационные и образные игры

#### **Теория 2 часа**

Навыки хореографического сочинительства: образ, заданное настроение, состояние, заданное движение для его развития, сочетание с другими движениями. Правила безопасности при выполнении упражнений.

#### **Практика 6 часов**

Составление этюдов с использованием образа, игрушек, предметов. Построение комбинаций в соответствии с музыкальными фразами.

Самостоятельное выражение воспитанниками своих мыслей, чувств и образов средствами хореографического искусства:

«Эмоции», «На пляже», «Мышиная охота»,

«В автомобиле», «Настроение», «Цветок», «Стихии».

«Странный человек», «Болезнь куклы».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <https://vk.com/theatrebravo>.

### Тема 5. Силовые упражнения

#### **Теория 1 час**

Техника выполнения силовых упражнений. Правила безопасности при выполнении упражнений.

#### **Практика 5 часов**

Падение, отжимание,

хлопок за спиной (лицом к станку);

отжимание от станка;

отжимание от пола (ноги на палке);

прогиб, сидя спиной к станку, держась за нижнюю палку.

## Тема 6. Классический танец

### Теория 5 часов

Выдающийся деятель балетного искусства М. Петипа, исполнитель, театральный деятель, педагог. Из истории танца: шедевры хореографического искусства, роль балетмейстера, композитора, художника, артиста.

Значимость хореографического искусства, его влияние на расширение кругозора и духовный мир человека.

Танцевальная терминология третьего года обучения.

Последовательность и техника исполнения экзерсиса у станка и на середине зала, прыжков, элементов историко-бытового танца.

### Практика 39 часов

Экзерсис у станка:

Demi-plie и grandplie;

Battementtendu:

- с I позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi – plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- из V позиции в сторону, вперед, назад;
- с опусканием пятки(pourlepiе) во II позицию, с I и V позиций;
- demi–plie во II позицию без перехода с опорой ноги на рабочую;
- со сменой ног в V позиции.

Battementtendujete:

- с I и V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi – plie в V позиции в сторону, вперед, назад.

Demironddejambe на всей стопе на полупальцах,

- passerarterre (связующее движение, выполняется через I позицию);
- emps releve par terre (preparation к rond de jambe par terre).

Relevelent на 45° в сторону;

Rascoure на всю стопу и на полупальцы.

Releve на полупальцы:

- по I, II, IV, V позиции;
- работающей ногой в положении coupderpiе;
- работающей ногой, поднятой на 45°.

Растяжки у станка;

Grand battement jete;

Перегибы корпуса;

Pasbalance;

2 такта и на 1 такт, 2/4 – на 1 такт;

деми гран рон де жам пар терре ан деор, ан де дан (Demi grand rond de jambe par terre en dehors, en dedans) – муз. размер 4/4 – выполнение на 2 такта и на 1 такт, 3/4 – на 1 такт;

положение стопы на ку де пье (sur le coup de pied) - спереди, сзади, обхватное, 2/4 по 16;

батман тандю жете (Bt. tendu jete) – музыкальный размер 4/4 – выполнение на 4 такта с батман тандю с нажимом (Bt. tendu) – музыкальный размер 2/4 – на 4 такта, затем на 2 такта;

фиксацией рабочей ноги на полу при возвращении в позицию, без фиксаций – 2 т. и 1 т.;

батман фондю (Bt. fondu) в пол;

батман релеве лян (Bt. releve lent) на 450, 900, музыкальный размер 4/4 – выполнение на 4 такта, 2 такта, 3/4 – на 8 т., 4 т.;

батман фραπε (Bt. frappe) в пол и на 300, музыкальный размер 2/4 – на 2 такта;

пти батман (Petit bt.) - муз. размер 2/4 – на 2 т. через паузу, затем на 1 т.;

гран батман (Grand bt.) по I, V позициям, музыкальный размер 3/4 – на 4 т., 2 т., музыкальный

размер 2/4;

батман девелоппе пассе (Bt. developpe passé) на 90°, муз размер 4/4 – выполнение на 2 такта; полуповорот к станку, от станка с ногой сюр ле ку-де-пье (sur le coup de pied), муз. размер 2/4 выполнение на 2 т., 1 т.;

полуповороты по V позиции у станка, муз. размеры 4/4, 2/4.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru), [www.encyclopaedia.biga.ru](http://www.encyclopaedia.biga.ru), <https://ru.wikipedia.org>, [www.yandex.ru.video](http://www.yandex.ru/video), [https://vk.com/videos49270922?z=video115405926\\_456239060%2Fpl\\_49270922\\_-2](https://vk.com/videos49270922?z=video115405926_456239060%2Fpl_49270922_-2).

## Тема 7. Народно-характерный танец

### Теория 4 часа

Последовательность и техника выполнения элементов народных танцев: русского, украинского, польского.

Особенности и характерные элементы народных костюмов: русского, украинского, польского.

Украинское народное творчество как отражение многовековой истории народа. Исполнение женских и мужских танцев, их отличия. Положения рук в украинском танце.

### Практика 38 часов

Элементы русского народного танца:

Поочередное раскрывание рук – приглашение.

Движение рук с платком из подготовительного положения в 1-е положение и в 4-е, и в 5-ю позицию.

Бытовой шаг с притопом;

«Шаркающий шаг»: каблуком по полу; полупальцами по полу.

«Переменный шаг»: с притопом и продвижением вперед и назад; с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад.

«Девичий ход» с переступаниями.

Боковое «припадание»: с двойным ударом полупальцами сзади опорной ноги; с двойным ударом полупальцами спереди опорной ноги.

Перескоки с ноги на ногу по III невыворотной позиции и продвижением в сторону.

Поочередное выбрасывание ног перед собой или крест-накрест на носок или ребро каблука; на месте и с отходом назад.

«Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом по всей стопе.

«Веревочка»: с двойным ударом полупальцами; с переступаниями; двойная с поочередными переступаниями.

«Ковырялочка» с подскоками.

«Ключ» простой на подскоках.

Дробные движения:

- простая дробь на месте;
- тройная дробь (поочередные перестукивания всей стопой) на месте и с продвижением вперед;
- простая дробь на месте;
- дробная дорожка каблуками и полупальцами на месте и с продвижением вперед.

Элементы украинского народного танца:

позиции и положения ног;

позиции и положения рук;

положения рук в парном и массовом танце;

подготовка к началу движения;

простые поклоны на месте без рук и с руками (женские и мужские);

притоп.

«Веревочка»: простая; с переступаниями; в повороте.

«Дорожка простая» (припадание) с продвижением в сторону и с поворотом.

«Дорожка плетена» (припадание) с продвижением в сторону со сменой позиций, вперед и назад в

перекрещенном положении.

«Выхилиясник» («ковырялочка»): «выхилиясник» с «угинанием» («ковырялочка» с открыванием ноги).

«Бегунец».

«Голубец» на месте и с продвижением в сторону.

Элементы польского танца. Используются III и VI позиции ног.

«Бег»: легкие шаги вперед (на каждую четверть такта).

«Галоп»: исполняется по кругу.

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: <http://polomedia.ru>, [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 8. Современный танец

### Теория 5 часов

Последовательность и техника исполнения элементов современных танцев hip-hop, kick третьего года обучения.

### Практика 39 часов

Выполнение движений в рисунках танцев: «крест», «двойной круг»; поворот, полуповорот; прыжок (джамп), подскок, соскок, пружина; слип, контр–слип, проскальзывание, короткое скольжение; слайд (длинное скольжение), кик (бросок си-би-эм (противодвижение); корпуса, хип-хоп (перескок); той-хил (каблук-носок), сизес (ножницы); сэтл-дислodge (смещение корпуса в основной позиции); кросс спринг степс трэвэлинг сизэс (ножницы в различных направлениях); трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях); шаги: шассе той хил; шаги: той хил энд кросс – хип – хоп; шаги: спринг степс энд поинт(хил, той); шаги: кросс спринг энд пресс поинт (твист); шаги: сизэс Си Би Эм, баунс Си Би Эм, спин–хопс; шаги: слайд ту сайд; шаги: слип-степ-баунс энд кик-спринг; круговые движения руками из стороны в сторону («руль» споворотом корпуса); движение рук: «пропеллер» с поворотом корпуса»; движение рук: «восьмерка» двумя руками; сгибание рук в локте по диагонали; соединение движений рук с движением ног; прыжки на месте с поворотом на двух ногах. Элементы взаимодействия и партнеринга: игра «Марионетки», «Street dance».

Самостоятельный просмотр, анализ и обсуждение материалов по теме: [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 9. «Хобби или призвание. Часы профориентации»

### Теория 1 час

Понятия: «профессиональное призвание», «профессионализм», «профессиональная карьера»;

правила профориентационных игр: «Доскажи словечко», «Автопортрет», «Забавные профессии (соединение двух профессий в одну)», «Минус – плюс», «Цепочка профессий», «Мир профессий».

### Практика 1 час

Игры: «Доскажи словечко», «Автопортрет», «Забавные профессии (соединение двух профессий в одну)», «Минус – плюс», «Цепочка профессий».

Самостоятельное сочинение танцевальных импровизаций-загадок «Мир профессий».

## Тема 10. Постановочная деятельность

### Теория 2 часа

Использование для хореографических постановок сюжета и художественного образа.

Понятие «премьеры». Этапы подготовки к премьерному показу танцевального номера: последовательная техническая, психологическая, эмоциональная деятельность.

#### **Практика 44 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: <https://vk.com/theatrebravo>.

Примерный репертуар:

1. «Волшебная колыбельная»;
2. «Цветы дружбы»;
3. «Непослушные пуговицы»;
4. «Кто вкуснее?»;
5. «Каждый из нас художник»;
6. «Улыбнись».

Тема 11. Контрольное занятие.

#### **Практика 4 часа**

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

### **Планируемые результаты третьего года обучения**

#### **Личностные:**

- начальная готовность и способность учащегося к самообразованию;
- мотивация к занятиям танцевальным творчеством;
- потребность в здоровом образе жизни;
- умение творческого самовыражения: выразительность, раскрепощенность, эмоциональность, фантазия, воображение, психологическая устойчивость, способность сценического перевоплощения, физическая выносливость;
- начальное владение эмоциональной культурой: способностью распознавать собственные эмоции;
- начальное умение использовать в своей деятельности волевые ресурсы;
- начальное владение навыками самоконтроля с целью достижения поставленной индивидуальной и коллективной цели;
- начальные ценностно–смысловые установки, осознание российской идентичности;



- трудолюбие, старательность, аккуратность, 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 танцевально-исполнительской деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе, формулировать свое мнение.

#### **Регулятивные**

- овладение способами определения цели предстоящей танцевальной деятельности, планирования последовательности действий;
- умение планировать, анализировать учебную деятельность в процессе разучивания программных танцевальных композиций посредством активизации внимания, памяти;
- знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся как в общении, так и в познавательной деятельности;
- умение выделять необходимую информацию из различных источников, включая электронные средства обучения.

#### **Познавательные**

- познавательный интерес к предметам сферы танцевального исполнительства;
- умение объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
- умение оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
- умение эмоционально оценивать танцевальные композиции;
- умение использовать информационно-коммуникационные технологии в образовательных целях.

### **Предметные:**

- Знание танцевальной терминологии третьего года обучения;
- умение исполнять четыре-пять разножанровых танцевальных композиций на основе классической хореографии, элементах народного (русского, украинского, польского) и современного танца;
- умение выполнять гимнастические упражнения: «Птичка на стопе», «Ноги за голову», «Растяжки под пятку», «Велосипед», «Раскладушка»;
- умение выполнять упражнения со скакалкой: «Sissonne simple», «Temps leve saute», «Changement de pied», «Pas chasse», «Pas emboite»;
- навыки импровизационной работы и ассоциативно-образного мышления;
- умение исполнять классический и народно-характерный экзерсис третьего года обучения;
- развитие навыка поиска информации с использованием Интернет-ресурсов: творчество выдающегося балетного деятеля – М. Петипа;
- интерес к танцевальным видам профессий, положительные мотивы учебной деятельности;
- владение навыком самоконтроля, саморегуляции, самопрезентации;
- умение личностного самовыражения средствами танцевального искусства.