

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  
**«Начальное танцевальное развитие»**  
Возраст обучающихся: 3-6 лет

Разработчики:  
Порофиева Екатерина Олеговна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания  
Кустарева Марина Геннадьевна,  
методист отдела художественного воспитания

## **Особенности организации образовательного процесса**

В ходе реализации программы осуществляется первичное освоение простейших техник выполнения танцевальных движений. Учащиеся овладевают основными начальными танцевальными навыками: растяжкой, гибкостью, выворотностью, подъемом.

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** составляет 15 человек

**Сроки реализации программы** - один год обучения, от 64 до 72 часов (в зависимости от срока комплектования групп). Программа реализуется согласно утвержденному Календарно-тематическому плану.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

### **Условия набора и формирования групп**

Для обучения принимаются все дети, желающие научиться танцевать. Для определения уровня физических возможностей и способностей проводится просмотр. Учебные группы формируются с учетом возрастных особенностей учащихся, уровня способностей, подготовленности, индивидуальных особенностей.

### **Задачи обучения**

#### **Обучающие:**

- формирование начальной мотивации к обучению, активной познавательной и двигательной деятельности;
- формирование начальных эстетических потребностей;
- формирование элементарных навыков ориентации в пространстве;
- формирование элементарных навыков выполнения упражнений партерной гимнастики, простейших акробатических упражнений;
- формирование элементарных навыков коллективного исполнения двух композиций в простейших рисунках танца: круг, змейка, круг в круге, воротца;
- формирование элементарных знаний по танцевальной теории;
- формирование элементарных навыков конкретно-наглядными представлениями о мире труда и профессий.

#### **Развивающие:**

- развитие элементарной познавательной активности, самостоятельности,
- развитие самооценки учащегося;
- развитие начальных танцевальных способностей (растяжки, пластичности, выразительности);
- развитие элементарной танцевальной памяти, внимания, мышления;
- развитие начальных артистических качеств.

#### **Воспитательные:**

- формирование навыков успешной адаптации в детском коллективе;

- формирование элементарной культуры здорового образа жизни;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплины, коммуникативности;
- воспитание волевых качеств: способности добиваться результата, совершенствовать свое мастерство.

### Содержание обучения

Тема 1. Введение в танец.

**Теория 1 час**

Правила поведения в танцевальном зале. Понятие «танец».

**Практика 1 час**

Знакомство. Игра-знакомство в кругу, «Чем мы похожи», «Интервью», «Снежный ком», «Расскажи, игрушка».

Тема 2. Интервалы.

**Теория 1 час**

Понятие – «рисунок танца», перестроения в рисунках танцев, основные принципы ориентации в пространстве: точки класса, коллективное взаимодействие.

**Практика 3 часа**

Игры и этюды на ориентацию в пространстве, перестроения в рисунках: «Строим дом», «Найди себя», «Паровозик», «Змея», «Танец в кругу».

Тема 3. Партерная гимнастика.

**Теория 1 час**

Последовательность выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости, растяжки, подъема.

**Практика 15 часов**

Упражнения для развития выворотности;

Упражнения: «Лягушка», «Черепашка», «Бабочка»;

Упражнения для развития гибкости из положений: сидя, лежа, на боку, «Кошечка», «Лодочка», «Рыбка».

Упражнения для развития растяжки, шпагаты.

Упражнения для развития подъема, «Вытянутые стопы».

Упражнения для развития шага, «Броски».

Упражнения для укрепления мышц пресса, «Скамеечка», «Горка».

«Повороты корпуса», махи в сторону на боку.

Силовые упражнения.

Упражнение «Складочка».

Упражнения на гибкость с лентами.

Упражнения для развития выворотности с мячами.

Упражнения с использованием эластичной ленты, жгута.

Упражнения в развитии с добавлением координации головы и рук Принципы правильного дыхания – диафрагмальное дыхание.

Расслабление и дыхание, «Надуй воздушный шар».

Тема 4. Акробатические упражнения.

**Теория 1 час**

Последовательность и техника выполнения акробатических упражнений: «Шпагаты», «Колесо», «Мостик», «Стойка на лопатках», «Стойка на руках» у стенки, «Кувырок вперед».

**Практика 15 часов**

«Шпагаты» (с правой, с левой, поперечный)

«Мостик».

«Стойка на лопатках».

«Стойка на руках» у стенки.

«Кувырок вперед».

Силовые упражнения: «отжимания».

Приседания, упор лежа.

Упражнения с использованием скакалки.

Упражнения на развитие устойчивости «Цапля».

Трамплинные прыжки.

Прыжки с разножкой.

Упражнения на развитие силы голеностопа.

Принципы правильного дыхания при выполнении силовых упражнений.

Упражнения на равновесие.

Игровые образы в акробатике.

Тема 5. Импровизационные и образные игры.

**Теория 1 час**

Понятия – «импровизация», «образ».

Принципы импровизационной деятельности: взаимосвязь музыки и движений, творческое раскрепощение.

**Практика 6 часов**

Сочинение танцев:

«Свободный танец», «Веселая зарядка»,

«Муравьишки», «Веселые карандаши», «Драгоценности»,

«Разноцветные краски», «Пчелы»,

«Гуси-лебеди», «Отражение»,

«Утро в лесу», «Зима-лето»;

«Морские фигуры».

Тема 6. «Путешествие в профессию».

**Теория 1 час**

Понятия: «труд», «профессия».

Правила игр на знакомство с профессиями.

**Практика 1 час**

Игры на знакомство с профессиями: «Кто, где работает?», «Кто это знает и умеет?», «Кто это делает?», «Исправь ошибку», «Для человека какой профессии это нужно?» «Незаконченное предложение», «Нарисуем портрет», «Продолжи предложение».

Тема 7. Постановочная деятельность.

**Теория 1 час**

Исполнение движений в классическом танце. Постановка корпуса на середине зала. Знакомство с планом класса. Точки в зале (четные и нечетные). Понятие шахматного порядка. Рисунки танца: линия, круг. Движения в современном танце, их исполнение.

**Практика 24 часа**

Позиции рук: I, II, III и подготовительное положение.

Позиции ног: I, II, III, V. Полуприседания (деми плие).

Упражнения для головы: повороты головы вправо, влево; опускания вниз – вперед; запрокидывание назад.

Бег на месте, с продвижением вперед и назад, на полупальцах.

Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя,

бег с захлестом ног.

Изолированные движения различных частей тела: наклоны, повороты головы, корпуса, движения руками, плечами.

круговые вращения кистей и стоп.

Исполнение небольших комбинаций с хлопками, притопами, паузами под заданный счет и музыку.

Вращения: игра «Юла», разучивание четверти и полуповоротов, шаги с полуповоротами, свободные вращения.

Основные танцевальные шаги и прыжки: «пружинка», шаги на полупальцах.

Элементы взаимодействия: игра «Отражение».

Раскрывание и закрывание рук: одной руки, двух рук.

Па галопа по шестой позиции.

Па польки.

Бытовой шаг с притопом.

Ритмические упражнения со счётом и хлопками.

Элементы взаимодействия и партнеринга,

Разучивание рисунков танца (круг, змейка, круг в круге, воротца).

Проучивание элементов танцев.

Соединение выученных движений в выученную композицию.

Работа над танцевальным образом, исполнением и техничностью.

Репертуар:

«Сыщики», «Терем царевен», «В гостях у сказки», «Веселые барабашки», «Утренняя гимнастика», «Приключения Фиксиков», «Ах, непоседы», «Детство мое», «Лягушачий хор», «По грибы».

## **Планируемые результаты обучения**

### **Личностные:**

- начальный интерес к занятиям танцевально-хореографическим творчеством;
- элементарные умения творческого самовыражения; выразительности, эмоциональности, фантазии;
- трудолюбие, уважительное отношение к результатам собственного труда и труда окружающих.

### **Метапредметные:**

#### Коммуникативные

- начальное умение слушать друг друга в различных видах совместной танцевальной деятельности;
- начальное умение выразить свои мысли в процессе различных видов танцевальной деятельности;
- начальное умение при педагогическом сопровождении организовывать учебное сотрудничество с педагогом; работать индивидуально и в группе.

#### Регулятивные

- элементарное овладение способами определения цели предстоящей танцевальной деятельности при педагогическом сопровождении;
- элементарное умение планировать учебную деятельность в процессе разучивания программных танцевальных композиций.

#### Познавательные

- элементарный познавательный интерес к предметам сферы танцевального исполнительства;
- элементарное умение оценивать достигнутые результаты;
- элементарные компетенции в области использования информационно-коммуникационных

технологий в образовательных целях.

**Предметные:**

- владение элементарными навыками ориентации в пространстве;
- владение элементарными навыками выполнения упражнений партерной гимнастики, простейших акробатических упражнений;
- владение элементарными навыками коллективного исполнения двух композиций в простейших рисунках танца: круг, змейка, круг в круге, воротца;
- элементарные знания танцевальной теории;
- владение элементарными конкретно-наглядными представлениями о мире труда и профессий.