

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 07 июня 2024г. № 330-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе

**«Шаг Ритм Танец»**

Возраст обучающихся: 3-6 лет  
1-й год обучения

Разработчики:  
Порофиева Екатерина Олеговна,  
педагог дополнительного образования  
Кустарева Марина Геннадьевна,  
методист  
Соскова Татьяна Валерьевна  
методист

## 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.

### Задачи программы

#### Обучающие:

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

#### Воспитательные:

- формирование навыков успешной адаптации в детском коллективе и коммуникации среди сверстников;
- формирование элементарной культуры здорового образа жизни;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплины;
- 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». Правила коллективного взаимодействия.

#### 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».  
 Выполнение коллективной хореографии.

### Тема 3. Партерная гимнастика.

#### **Теория 1 час**

Последовательность выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости, растяжки, подъема. Понятие выносливости и силы воли.

#### **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».  
 Движение как основа здорового образа жизни.

#### **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 разнотопкой.  
 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.

Танец как средство выражения слов.

### **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.

Правила коллективного построения в танце.

### **Практика 22 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».

Тема 8. Итоговое занятие

**Теория 1 час**

Принципы подготовки к сценическому выступлению, опрос.

**Практика 1 час**

Выполнение контрольных заданий и упражнений.

Публичное исполнение номера, участие в отчетном концерте.

### **Планируемые результаты обучения**

#### **Личностные:**

- приобретут коммуникативные навыки в детском коллективе и умения работать в группе или малых подгруппах, в том числе в парах;
- проявят интерес к здоровому образу жизни и к танцевальному искусству;
- проявят трудолюбие, уважительное отношение к результатам собственного труда и труда окружающих;
- проявят волевые качества и стремления добиться результата.

#### **Метапредметные:**

- проявят познавательную активность и самостоятельность;
- продемонстрируют умения и навыки начальных танцевальных способностей (растяжки, пластичности, выразительности);
- продемонстрируют в танце элементарные навыки памяти, внимания, мышления;
- проявят свои артистические качества.

#### **Предметные:**

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