

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета №4  
от «31 августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ \_\_\_\_\_ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Танцевальная страна»**

Год обучения 1

Группа № 1

Возраст обучающихся 3-4 года

**Епишина Наталия Викторовна,**  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

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

Возраст 3-4 года

На первый год обучения принимаются дети 3-4 года. Занятия проходят с учетом возрастных особенностей. Упражнения и движения выполняются в игровой, образной форме. Вводится комплекс упражнений, способствующий укреплению мышечно-суставной системы, гибкости.

Движения выполняются по показу педагога. Затем происходит переход от подражания к самостоятельному выполнению движений. В занятия также включаются музыкально-подвижные, развивающие игры.

Разучиваются не сложные этюды и танцы.

### **Задачи**

*Обучающие:*

- познакомить с терминологией детского танца (в соответствии с возрастом);
- развивать и укреплять физические данные ребёнка: растяжка, выворотность, гибкость, сила ног, прыжок.
- развивать чувство ритма (выделять сильные и слабые доли на слух, хлопками, шагом, движением); научить начинать и заканчивать самостоятельно движения с музыкой
- научить детей строиться в круг, в шахматный порядок, в диагональ, колонна

*Развивающие:*

- развивать воображение, фантазию
- развивать желание участвовать в упражнениях и подвижных, развивающих играх;
- развивать умение действовать сообща;
- научить детей активно выполнять упражнения программы вместе с педагогом и самостоятельно.

*Воспитательные:*

- воспитывать интерес к детскому танцу;
- развивать волевые качества: внимание, усидчивость, упорство, выносливость, трудолюбие, целеустремленность
- формировать культуру поведения участников студии (дисциплина на занятии и за его пределами).

### **Планируемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся будут:

*Личностные результаты:*

- проявлять интерес к детскому танцу;
- проявлять такие качества как: внимание, усидчивость, упорство, выносливость, трудолюбие, целеустремленность
- владеть навыками общей культуры поведения (дисциплина на занятии и за его пределами).

*Метапредметные результаты:*

- проявлять воображение и фантазию в танцевальных упражнениях (импровизация на заданную тему, в парах)

- проявлять активность, желание участвовать в упражнениях и играх (элементарные этюды)
- уметь исполнять движения синхронно;
- активно выполнять упражнения программы вместе с педагогом и самостоятельно.

*Предметные результаты:*

- знать терминологию детского танца (в соответствии с возрастом);
- улучшат физические способности: растяжка, выворотность гибкость, сила ног, прыжок.
- уметь выделять сильные и слабые доли на слух, хлопками, шагом, движением; уметь начинать и заканчивать самостоятельно движения с музыкой;
- уметь строится в круг, в шахматный порядок, в диагональ, колонна в диагональ

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. Введение в программу.	1	<b>Факт</b>	
2.	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. (повторение)	1	12.09	
3.	Партер	1	14.09	
4.	Партер	1	19.09	
5.	Ритмика	1	21.09	
6.	Прыжки	1	26.09	
7.	Партер	1	28.09	
8.	Ритмика	1	3.10	
9.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	5.10	
10.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	10.10	
11.	Партер	1	12.10	
12.	Партер	1	17.10	
13.	Ритмика	1	19.10	
14.	Прыжки	1	24.10	
15.	Партер	1	26.10	
16.	Партер	1	31.10	
17.	Упражнения на ориентирования в	1	2.11	

18.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	7.11	
19.	Творческое развитие	1	9.11	
20.	Прыжки	1	14.11	
21.	Партер	1	16.11	
22.	Ритмика	1	21.11	
23.	Прыжки	1	23.11	
24.	Партер	1	28.11	
25.	Ритмика	1	30.11	
26.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	5.12	
27.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	7.12	
28.	Итоговое занятие (промежуточная диагностика)	1	12.12	
29.	Партер	1	14.12	
30.	Партер	1	19.12	
31.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	21.12	
32.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	26.12	
33.	Партер	1	28.12	
34.	Партер	1	9.01	
35.	Ритмика	1	11.01	
36.	Прыжки	1	16.01	
37.	Партер	1	18.01	
38.	Ритмика	1	23.01	
39.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	25.01	
40.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	30.01	
41.	Творческое развитие	1	1.02	
42.	Прыжки	1	6.02	
43.	Партер	1	8.02	
44.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	13.02	
45.	Разнообразные виды ходьбы	1	15.02	

46.	Творческое развитие	1	20.02	
47.	Партер	1	22.02	
48.	Ритмика	1	27.02	
49.	Прыжки	1	29.02	
50.	Партер	1	5.03	
51.	Партер	1	7.03	
52.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	12.03	
53.	Разнообразные виды ходьбы	1	14.03	
54.	Творческое развитие	1	19.03	
55.	Прыжки	1	21.03	
56.	Партер	1	26.03	
57.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	28.03	
58.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	2.04	
59.	Прыжки	1	4.04	
60.	Партер	1	9.04	
61.	Ритмика	1	11.04	
62.	Прыжки	1	16.04	
63.	Партер	1	18.04	
64.	Ритмика	1	23.04	
65.	Упражнения на ориентирования в пространстве	1	25.04	
66.	Разнообразные виды ходьбы и бега	1	30.04	
67.	Творческое развитие	1	2.05	
68.	Итоговое занятие	1	7.05	
Итого: 68 часов в год				

## Содержание 1 год обучения

### Тема 1. Вводное занятие

Теория: Теория Инструктаж по соблюдению правил безопасности при нахождении в танцевальном классе, правила поведения во время занятий и на протяжении нахождения в

учреждении. Педагог знакомит детей с понятиями: балетный класс, станки, зеркала, хореограф, концертмейстер, виды музыкального сопровождения, форма для занятий, балетная причёска.

Практика: Разминочные движения, не сложная партерная гимнастика, легкие прыжки. Упражнения на хореографическое отражение метроритма музыки, координацию.

## **Тема 2. Партер**

Партер (партерная гимнастика) — это комплекс упражнений в игровой форме на коврике, главной целью которого является укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности, развитие выносливости и выработка культуры движения.

### ***Элементы партерной гимнастики.***

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «Лодочка»
- «Свечка»
- «Звездочка»
- «Самолетик»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;
- упражнения сидя на подъемах

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «Кораблик»;
- «Корзиночка»;
- «Змейка»
- «Мостик»
- «Рыбка»

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «велосипед»;
- «ножницы»;
- «планка»

5. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Бабочка»
- «Лягушка»
- «Часики»

6. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»
- «Шпагат»

Теория: Правила исполнения движений.

Практика: Освоение упражнений партерной гимнастики. Упражнения выполняются под музыку

## **Тема 3. Ритмика**

Теория: Знакомство обучающихся с более сложными метроритмическими сочетаниями. А также с упражнениями и играми, где необходимо понять и расшифровать ритмический рисунок музыки и выразить его в танце.

Практика: Освоение обучающимися упражнений и игр на развитие метроритма, слуха, умение слушать и слышать ритмический узор музыки.

## **Тема 4. Прыжки (allegro)**

Разучивание прыжков на скакалке, несложные комбинации прыжков, а также прыжки в продвижении. Это дает дополнительную координацию движений, поэтому прыжкам уделяется особое внимание.

Теория: Рассказ и показ правильного исполнения прыжков.

Практика: Освоение прыжков.

### **Тема 5. Упражнения на ориентацию в пространстве**

Теория: Знакомство в игровой форме с понятиями шеренга, колонна. Знакомство детей с простыми перестроениями из одного рисунка в другой.

Практика: Освоение обучающимися в игровой форме понятий диагональ, шеренга, колонна. Освоение обучающимися простых перестроений, рисунков танца.

### **Тема 6. Разнообразные виды ходьбы и бега**

Разучивание маршевый шаг с высоко поднятым коленом, подскоки, шаги на высоких полупальцах, бег с поджатыми ногами. Задача усложняется тем, что танцевальные шаги исполняются с работой рук. Это добавляет координацию движений. Шаги исполняются по диагонали, по кругу.

Теория: Рассказ и показ правильного исполнения танцевальных шагов.

Практика: Освоение обучающимися танцевальных шагов.

### **Тема 7. Творческое развитие**

Теория: Направление на творческий замысел, настраивание на раскрепощение.

На первом году обучения дети учат небольшой танец, где используются несложные движения, простые перестроения.

Практика:

Импровизации на темы: животные, герои из сказок, эмоции радости и печали, времена года. (могут добавляться дополнительные действия)

Актерская игра (показать различные эмоции, на заданную тему.)

Пример: пошел дождь, вы нашли коробку сладостей, вы увидели котёнка.

Освоение обучающимися танцевальной комбинации.

### **Тема 8. Итоговое (открытое) занятие**

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Показ пройденного материала за год в виде открытого занятия для родителей и педагогов других коллективов, где дети могут проявить себя настоящие артисты.