

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский центр культуры»**

Рассмотрено на заседании художественно-  
эстетического отдела

Утверждено приказом МАОУ ДО «ДЦК»  
от 30.08.2024 № 58 -увр

Протокол №1 от 30.08.2024

Руководитель отдела

\_\_\_\_\_/ Л.В.Забегина

Согласовано

заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_/ Т.В. Коковина

30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности «Планета танцев»  
для группы №3 (24/25 первый год обучения)  
объединения «Белое море»  
на 2024-2025 учебный год**

составитель:

Байрамова Алина Анатольевна  
педагог дополнительного образования

по программе 72 часа

Северодвинск  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель программы:** развитие творческих способностей обучающихся, физических и интеллектуальных данных, танцевальной культуры, художественно-эстетических умений посредством обучения хореографическому искусству.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- формировать умение правильного исполнения экзерсиса классического танца и танца Modern;
- закрепить и углубить знания специальной хореографической терминологии;
- формировать умение правильного выполнения упражнений балетной гимнастики;
- закрепить и углубить знания о балетной гимнастике: названия упражнений, правила выполнения, предназначение;
- разучить комплексы упражнений для развития физических данных и качеств;
- сформировать представление об истории хореографического искусства и его видах;
- познакомить с балетами классического наследия;
- расширять представление о танцевальном и сценическом образе;
- содействовать формированию исполнительского мастерства обучающихся;
- формировать умение сочинения развернутых танцевальных комбинаций и перестроений в танце;
- познакомить с теоретическими сведениями основ композиции и постановки танца: замысел произведения, основные законы драматургии, композиционный план.

#### **Развивающие:**

- формировать навык эмоционального исполнения хореографических композиций, передачи сценического образа;
- совершенствовать физические качества: сила, выносливость, гибкость;
- развивать физические данные: балетный шаг, подъем стопы, выворотность, гибкость позвоночника, баллон;
- развивать танцевальность и выразительность в исполнении экзерсиса классического танца;
- развивать способность к индивидуальной, парной и групповой танцевальной импровизации;
- совершенствовать танцевальные способности: пластику, культуру движения;
- развивать творческие способности: творческое воображение, способность к импровизации.

### **Воспитательные:**

- создать условия для формирования интереса к танцевальному искусству;
- способствовать воспитанию культуры поведения и общения;
- создать условия для формирования умения работать в коллективе, содействовать развитию коммуникативных умений у обучающихся;
- способствовать формированию сознательного отношения к танцу и умения самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- формировать умение самостоятельной и коллективной работы, способность к самоконтролю;
- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, упорство, дисциплинированность.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

#### ***Обучающие результаты:***

Обучающиеся владеют терминологией классического танца, знают названия упражнений и их перевод с языка;

Обучающиеся знают названия упражнений балетной гимнастики и умеют их правильно применять;

Обучающиеся знают названия упражнений классического танца и умеют их правильно применять;

Обучающиеся знает названия упражнений современного танца и умеют их правильно применять;

Обучающиеся владеют техникой выполнения упражнений балетной гимнастики;

У обучающихся сформировано представление об историко-бытовом танце: история развития, виды;

У обучающихся сформированы понятия: «танцевальный образ», «синхронность исполнения», «артистизм»;

Обучающиеся проявляют активность на занятиях, увлеченность хореографическим искусством, стремятся к изучению новых упражнений, хореографических композиций;

Обучающиеся знают и выполняют правила поведения в хореографическом зале;

Обучающиеся знают и выполняют правила поведения во время массовых мероприятий.

#### ***Развивающие результаты:***

Обучающиеся понимают влияние занятий хореографией на здоровье человека;

Обучающиеся владеют специальной хореографической терминологией;

Обучающиеся умеют анализировать, обобщать информацию;

Обучающиеся знают и различают разные виды эмоций;

У обучающихся развивается творческое воображение;

Обучающиеся владеют культурными формами коммуникации.

***Воспитательные результаты:***

У обучающихся развивается познавательный интерес к танцевальному искусству, любознательность, интерес к изучению новых хореографических терминов;

У обучающихся формируется ценностное отношение к труду, к проявлению настойчивости в достижении результата;

У обучающихся развит интерес к изучению истории хореографического искусства;

У обучающихся формируется мотивация к творческому труду, к работе на результат;

Обучающиеся проявляют внимание к эмоциям окружающих;

У обучающихся формируется представление о собственных возможностях, успешности;

У обучающихся развиты мотивы деятельности, произвольность поведения;

Обучающиеся проявляют доброжелательное отношение, уважение к сверстникам, взрослым, умеют договариваться;

Обучающиеся поддерживают доброжелательные отношения со всеми участниками коллектива;

У обучающихся формируются личностные качества: трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость, умение добиваться поставленной цели.

**Формы подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)**

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Промежуточная аттестация состоит из выполнения тестовой работы, определяющей уровень владения теоретическим материалом и практического задания, которое может быть проведено как через учебное занятие, так и отчетный концерт или конкурс.

**Календарный учебный график  
для группы №3 (24/25 первый год обучения)**

Количество часов по программе – 72 часа

№ п/п	План. дата	Факт. дата	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	04.09.		Теоретическое занятие	1	Техника безопасности на занятиях балетной гимнастикой. Изучение названий упражнений и правил их выполнения.	Наблюдение
2.	04.09.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на развитие подвижности голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы.	Наблюдение
3.	11.09.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на улучшение нижней выворотности, растягивание ахиллова сухожилия.	Наблюдение
4.	11.09.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на развитие верхней выворотности и подвижности тазобедренного сустава	Наблюдение
5.	18.09.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на развитие эластичности мышц бедра.	Наблюдение
6.	18.09.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на растягивание боковых мышц корпуса и развитие подвижности позвоночника.	Наблюдение
7.	25.09.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на улучшение гибкости позвоночника, растягивание межпозвоночных дисков.	Наблюдение
8.	25.09.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на укрепление мышц бедра.	Наблюдение
9.	02.10.		Практическое занятие	1	Изучение упражнений на растягивание паховой мышцы.	Наблюдение
10.	02.10.		Теоретическое занятие	1	Техника безопасности на занятиях по развитию физических качеств. Изучение названий упражнений и правил их выполнения.	Наблюдение
11.	09.10.		Практическое занятие	1	Изучение комплекса упражнений для развития стоп: чередование положений flex и point,	Наблюдение

					работа пальцами ног, чередование VI и I позиций в положении flex, круговые движения.	
12.	09.10.		Практическое занятие	1	Изучение комплекса упражнений для развития стоп: подъем на взъемах и чередование пальцев и полупальцев, подъем на взъеме одной ноги, растягивание подъемов и пальцев ноги.	Наблюдение
13.	16.10.		Практическое занятие	1	Изучение комплекса упражнений для развития стоп: «складка» на подъемах, releve, выбрасывание ноги на 45 градусов в положении «стоя».	Наблюдение
14.	16.10.		Практическое занятие	1	Изучение комплекса упражнений для растяжки продольного шпагата: пистолет, выпад вперед.	Наблюдение
15.	23.10.		Практическое занятие	1	Изучение комплекса упражнений для растяжки продольного шпагата: поднятие и удержание ног в положении «сидя», «сидя с согнутым коленом».	Наблюдение
16.	23.10.		Практическое занятие	1	Изучение комплекса упражнений для растяжки продольного шпагата: продольный шпагат со сгибанием ноги.	Наблюдение
17.	30.10.		Практическое занятие	1	Выполнение комплекса упражнений для развития стоп.	Педагогическая оценка
18.	30.10.		Практическое занятие	1	Выполнение комплекса упражнений для растяжки продольного шпагата.	Педагогическая оценка
19.	06.11.		Теоретическое занятие	1	Техника безопасности на занятиях классическим танцем. Изучение названий упражнений и правил их выполнения.	Наблюдение
20.	06.11.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации demi plié и grand plié у станка.	Наблюдение
21.	13.11.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации battement tendu у станка.	Наблюдение
22.	13.11.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации battement tendu jete у станка.	Наблюдение
23.	20.11.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации rond de jambe par terr у станка.	Наблюдение
24.	20.11.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации battement fondu у станка.	Наблюдение

25.	27.11.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации battement relevent у станка.	Наблюдение
26.	27.11.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации grand battement у станка.	Наблюдение
27.	04.12.		Практическое занятие	1	Исполнение экзерсиса классического танца у станка. Закрепление изученного материала.	Наблюдение
28.	04.12.		Теоретическое занятие	1	Техника безопасности на занятиях классическим танцем. Изучение названий упражнений и правил их выполнения.	Наблюдение
29.	11.12.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации plié у станка.	Наблюдение
30.	11.12.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации battement tendu у станка.	Наблюдение
31.	18.12.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации battement tendu jete у станка.	Наблюдение
32.	18.12.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации battement developpe у станка.	Наблюдение
33.	25.12.		Практическое занятие	1	Изучение комбинации grand battement у станка.	Наблюдение
34.	25.12.		Практическое занятие	1	Изучение танцевальной комбинации на основе современного танца.	Наблюдение
35.			Практическое занятие	1	Исполнение танцевальной комбинации на основе современного танца.	Наблюдение
36.			Практическое занятие	1	Исполнение экзерсиса современного танца у станка. Закрепление изученного материала.	Наблюдение
37.			Теоретическое занятие	1	Разучивание хореографической композиции.	Наблюдение
38.			Практическое занятие	1	Прорабатывание танцевальных комбинаций хореографической композиции.	Педагогическая оценка
39.			Практическое занятие	1	Прорабатывание перестроений хореографической композиции.	Педагогическая оценка
40.			Практическое занятие	1	Разучивание хореографической композиции.	Наблюдение
41.			Практическое занятие	1	Прорабатывание танцевальных комбинаций хореографической композиции.	Педагогическая оценка
42.			Практическое занятие	1	Прорабатывание перестроений хореографической композиции.	Педагогическая оценка

43.			Практическое занятие	1	Разучивание хореографической композиции.	Наблюдение
44.			Практическое занятие	1	Прорабатывание танцевальных комбинаций хореографической композиции.	Педагогическая оценка
45.			Практическое занятие	1	Прорабатывание перестроений хореографической композиции.	Педагогическая оценка
46.			Практическое занятие	1	Разучивание хореографической композиции.	Наблюдение
47.			Практическое занятие	1	Прорабатывание танцевальных комбинаций хореографической композиции.	Педагогическая оценка
48.			Практическое занятие	1	Прорабатывание перестроений хореографической композиции.	Педагогическая оценка
49.			Практическое занятие	1	Разучивание хореографической композиции.	Наблюдение
50.			Практическое занятие	1	Прорабатывание танцевальных комбинаций хореографической композиции.	Педагогическая оценка
51.			Практическое занятие	1	Прорабатывание перестроений хореографической композиции.	Педагогическая оценка
52.			Практическое занятие	1	Разучивание хореографической композиции.	Наблюдение
53.			Практическое занятие	1	Прорабатывание танцевальных комбинаций хореографической композиции.	Педагогическая оценка
54.			Практическое занятие	1	Прорабатывание перестроений хореографической композиции.	Педагогическая оценка
55.			Практическое занятие	1	Разогрев: прорисовка цифр телом, проговаривание звуков.	Наблюдение
56.			Практическое занятие	1	Разогрев: 4 части зала (движение только руками, только ногами, мягкое движение, четкое движение).	Педагогическая оценка
57.			Практическое занятие	1	Разогрев: смена уровней на разное количество счетов (от 10 до 1).	Педагогическая оценка

58.			Практическое занятие	1	Игра «Твистер» на смену баланса.	Наблюдение
59.			Практическое занятие	1	Игра «Вождь и племя».	Наблюдение
60.			Практическое занятие	1	Игра «Невидимый круг».	Наблюдение
61.			Теоретическое занятие	1	История развития хореографического искусства: первобытный танец.	Наблюдение
62.			Теоретическое занятие	1	История развития хореографического искусства: историко-бытовой танец.	Наблюдение
63.			Теоретическое занятие	1	Понятие «историко-бытовой танец», история его возникновения.	Наблюдение
64.			Теоретическое занятие	1	История развития хореографического искусства: балет.	Наблюдение
65.			Теоретическое занятие	1	Начало хореографического образования в России.	Наблюдение
66.			Теоретическое занятие	1	Повторение и закрепление пройденного материала.	Педагогическая оценка
67.			Теоретическое занятие	1	Виды, формы и жанры хореографического искусства.	Наблюдение
68.			Практическое занятие	1	Рисунок танца.	Наблюдение
69.			Теоретическое занятие	1	Хореографический текст.	Педагогическая оценка
70.			Практическое занятие	1	Сочинение хореографической лексики методом позировки.	Педагогическая оценка
71.			Теоретическое занятие	1	Сочинение танцевальных комбинаций методом «Движение+движение».	Педагогическая оценка
72.			Практическое занятие	1	Соединение танцевальных комбинаций в хореографическую композицию.	Педагогическая оценка

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### *Список литературы для обучающихся*

1. Александрова Н.А. Балет. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о театре, балетной школе, знаменитых спектаклях. – ВHV, 2016.
2. Банш Х. Мими-балерина. – ЭНАС-КНИГА, 2015.
3. Годар Д. Большая книга о балете. – Аванта, 2016.
4. Гольцер Н. Сказки балета. – Детское время, 2018.
5. Делаэ Ж. Удивительные приключения Маруси (Балет. Музыка. Кошечка. Воробей). – Малыш, 2017.

6. Киселева П.А. Что такое балет? – АСТ, 2017.
7. Клейборн А. Где балерина? Найдите балерину в прекрасных балетах. – Мастерская детских книг, 2017.
8. Ковалева М. Балет. Маленькая музыкальная энциклопедия. – Фордевинд, 2016.
9. Ли Л. Балет. История, музыка и волшебство классического танца. – Аванта, 2018.
10. Лиёпа И. Театральные сказки. – Рипол-классик, 2015.
11. Маккэррон Г. Маленькие балерины. – Манн, Иванов и Фербер, 2018.
12. Мохова П. Балет. Книга о безграничных возможностях. – Манн, Иванов и Фербер, 2019.
13. Сизова М. История одной девочки. – Речь, 2017.

#### ***Список литературы для педагога***

1. Александрова, Н.А. Танец модерн: Пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. 2-е изд. Стер. – СПб.: Издательство «Лань»; 2011. – 126 с.
2. Абдоков, Ю.Б. Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Ю.Б. Абдоков. – М.: МГАХ, РАТИ–ГИТИС, 2010. – 272 с.
3. Баланчин, Д. Сто один рассказ о большом балете / Д. Баланчин, Ф. Мэйсон. – М.: Крон-пресс, 2011. – 494 с.
4. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с.
5. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
6. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога–хореографа: Учебное пособие / Г.А. Безуглая. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 750 с.
7. Боголюбская. Учебно–воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно– методическое пособие). М., 1982
8. Боттомер, П. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия / П. Боттомер. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.
9. Ванслов, В.В. Хореограф Юрий Григорович / В.В. Ванслов. – М.: Театралис, 2009. – 248 с.
10. Вашкевич, Н.Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 307 с.
11. Габович М. М. Биомеханика и танец // Советский балет, 1983 г.
12. Гиглаури, В.Т. Как я понимаю модерн / В.Т. Гиглаури // Танцевальный клондайк. М., 2000. – Вып. 2. – С. 106–110.
13. Дункан, А. Моя жизнь. Танец будущего /А. Дункан. – М.: Книга, 2013 – 345 с.

14. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 256 с.
15. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. – М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 128 с.
16. Захаров Р.В. Записки балетмейстера / Р.В. Захаров. – М.: Искусство, 1976. – 352 с.
17. Захаров, Р.В. Сочинение танца / Р.В. Захаров. – М.: Академия, 2002. – 351 с.
18. Косачева, Р.Г. О музыке зарубежного балета. Опыт исследования / Р.Г. Косачева – М.: Музыка, 1984. – 301 с.
19. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра–Спорт, 2001.
20. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах. – М., 1989.
21. Мессерер, А. Танец. Мысль. Время / А. Мессерер. – М.: Искусство, 1990. – 232 с.
22. Мислер, Н. В начале было тело / Н. Мислер. – М.: Искусство – XXI век, 2011. – 448 с.
23. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
24. Никитин, В. Ю. Модерн–джаз танец: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. М.: Изд–во ГИТИС, 2000. – 440 с.
25. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания: учебное пособие/ Л.В. Перлина; ред. Г. В. Бурцева. – Барнаул: Изд–во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.
26. Поляков, С. С. Основы современного танца / С. С. Поляков. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 80 с.
27. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000.
28. Пузыни Т.Г. Педагогические условия формирования авторства подростков в художественной деятельности. Дисс. на соиск. уч. степ. канд. п.н. – М., 2001.
29. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера / И.В. Смирнов. – М.: Просвещение, 1986 – 190 с.
30. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии. Словарь / А.И. Смирнова. – М.: Лань, Планета музыки, 2009. – 208 с.
31. Сидоров, А.А. . Современный танец / А.А. Сидоров. – М.: Первина, 2011. – 300 с.
32. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. – М.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
33. Фомин, А.С. Танец: понятие, структура, функции / А.С. Фомин. – М.: Книга, 1990. – 32 с.
34. Хазанова, С. Концертмейстер на уроках хореографии / С. Хазанова. – М.: Композитор – Санкт–Петербург, 2010. – 747 с.

35. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 544 с.
36. Чурко, Ю.М. Линия, уходящая в бесконечность / Ю.М.Чурко. – Беларусь: Полымя, 1999. – 224 с.
37. Якиманская И.С. Личностно–ориентированное обучение в современной школе. – М., 2000.
38. Яковлева, Ю.Н. Азбука балета / Ю. Н Яковлева. – М.: Новое литературное обозрение, 2008. – 544 с.