

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

Рассмотрено на заседании художественно-эстетического отдела

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.

Утверждено приказом МАОУ ДО «ДЦК»

от 30.08.2024 № 58-увр

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности «В ритме танца»  
для группы № 3 (24/25первый год обучения) объединения «Гранд Па»  
на 2024-2025 учебный год**

составитель:  
Дорофеева Алина Юрьевна  
педагог дополнительного образования

по программе 144 часа

Северодвинск  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель программы** – формирование творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

1. Обучение основам хореографии в ее стилевом разнообразии;
2. Формирование практических умений и навыков правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
3. Ознакомление обучающихся с хореографической терминологией.
4. Разучивание комбинаций, рисунков, перестроений хореографических композиций в области классической и современной хореографии;

#### *Развивающие:*

1. Развитие эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;
2. Развитие чувства ритма, понимания и восприятия музыки, эмоционального отклика на музыку, ориентации в пространстве;
3. Развитие силы, выносливости, гибкости, пластичности, координации движений;
3. Создание возможности обучающимся самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
4. Развитие навыков самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

#### *Воспитательные:*

1. Формирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
2. Воспитание выдержки, организованности, целеустремленности, ответственности, трудолюбия, стремления к самосовершенствованию, самоанализу;
3. Воспитание культуры здорового образа жизни;
4. Воспитание чувств, знакомство с элементами русской и различных национальных культур;
5. Приобщение подрастающего патриотического поколения к ценностям мировой культуры и искусства.

Разработанная программа дает обучающимся знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения и самореализации ребёнка.

## **Ожидаемые результаты первого года обучения**

### Предметные:

- 1) Обучающиеся овладеют базовыми танцевальными движениями в разных стилях;
- 2) Обучающиеся овладеют хореографическими умениями и навыками в рамках классического танца, современного танца и балетной гимнастики.
- 3) Обучающиеся освоят хореографическую терминологию;
- 4) Обучающиеся смогут правильно и выразительно исполнять комбинации, рисунки, перестроения хореографических композиций в области классической и современной хореографии;

### Развивающие:

1. У обучающихся разовьется эмоциональное отношение к танцу, память, мышление, воображение и творческая активность;
2. Обучающиеся научатся определять ритм, правильно понимать и воспринимать музыку, эмоционально отзываться на музыку, ориентироваться в пространстве;
3. У обучающихся разовьется сила, выносливость, гибкость, пластичность, координация движений;
4. Обучающиеся научатся самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
5. У обучающихся разовьются навыки самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

### Воспитательные:

1. У обучающихся сформируются умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
2. Обучающиеся научатся выдержке, организованности, целеустремленности, ответственности, трудолюбию, стремлению к самосовершенствованию, самоанализу;
3. У обучающихся сформируется навык культуры здорового образа жизни;
4. Обучающиеся научатся проявлять патриотические чувства, познакомятся с элементами русской и различных национальных культур;
5. Обучающиеся приобщатся к ценностям мировой культуры и искусства.

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

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 первого года обучения**

Количество часов по программе – 144 часа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	05.09		Беседа	2	Инструктаж по ТБ. Вводный инструктаж в занимательной форме в хореографию. Инструктаж по ТБ. Планы и задачи на учебный год. Требования к учащимся.	Наблюдение, опрос
2.	06.09		Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и выносливости	Наблюдение. Самостоятельная работа
3.	12.09		Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	Практическая работа
4.	13.09		Комбинированное занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Теоретическая работа. Практическая работа
5.	19.09		Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	Наблюдение. Самостоятельная работа
6.	20.09		Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Теоретическая работа. Практическая работа
7.	26.09		Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Практическая работа
8.	27.09		Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
9.	03.10		Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и выносливости	Наблюдение. Самостоятельная работа
10.	04.10		Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
11.	10.10		Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
12.	11.10		Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса	Практическая работа

					упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	
13.	17.10		Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
14.	18.10		Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
15.	24.10		Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Наблюдение. Самостоятельная работа
16.	25.10		Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
17.	31.10		Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Практическая работа
18.	01.11		Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
19.	07.11		Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и выносливости	Наблюдение. Самостоятельная работа
20.	08.11		Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Практическая работа
21.	14.11		Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
22.	15.11		Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	Практическая работа
23.	21.11		Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Практическая работа
24.	22.11		Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
25.	28.11		Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
26.	29.11		Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Практическая работа
27.	05.12		Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Практическая работа
28.	06.12		Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и выносливости	Наблюдение. Самостоятельная работа
29.	12.12		Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Практическая работа

30.	13.12		Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Практическая работа
31.	19.12		Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
32.	20.12		Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Наблюдение. Самостоятельная работа
33.	26.12		Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Практическая работа
34.	27.12		Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника и формирование осанки	Практическая работа
35.			Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Практическая работа
36.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
37.			Комбинированное занятие		Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и выносливости	Наблюдение. Самостоятельная работа
38.			Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Практическая работа
39.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
40.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника и формирование осанки	Практическое занятие
41.			Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Практическая работа
42.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
43.			Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Практическая работа
44.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	Практическая работа
45.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника и формирование осанки	Практическое занятие
46.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
47.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
48.			Комбинированное	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на	Наблюдение. Самостоятельная

			занятие		развитие силы и выносливости	работа
49.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
50.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
51.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	Практическая работа
52.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
53.			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы и выносливости	Наблюдение. Самостоятельная работа
54.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
55.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Практическая работа
56.			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Наблюдение. Самостоятельная работа
57.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
58.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
59.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника и формирование осанки	Практическое занятие
60.			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Наблюдение. Самостоятельная работа
61.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
62.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости позвоночника и формирование осанки	Практическое занятие
63.			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Наблюдение. Самостоятельная работа
64.			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Наблюдение. Самостоятельная работа
65.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
66.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа

67.			Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Наблюдение. Самостоятельная работа
68.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
69.			Практическое занятие	2	Партерный экзерсис и балетная гимнастика. Выполнение комплекса упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Практическая работа
70.			Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение разогрева, кроссов, комбинаций	Практическая работа
71.			Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение экзерсиса классического танца	Практическая работа
72.			Комбинированное занятие	2	Промежуточная аттестация	Наблюдение. Самостоятельная работа

Общая физическая подготовка	—Тело танцора. <b>Медицинский взгляд на танцы и тренировки.</b> Джозеф С. Хавилер, / <b>Изд-во: Новое слово-</b> 2004 – 115 с. —Твоё тело: подробная инструкция для пользователя, или, как работают позвоночник, суставы и мышцы. Блондин Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008.-296, [8] с.: ил.
Балетная гимнастика	— Здоровье в балете. Каблуков Д. А. 2019 – 152 с.
Классический танец	—Азбука классического танца: учебно-методическое пособие. 2-е изд. Базарова Н., Мей В. - Л.: Искусство. 1983.-207 с. —Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература”. Ваганова А. Я. — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
Современный танец	—Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. —Модерн–джаз танец: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. М.: Изд–во ГИТИС, 2000. —Танец модерн и методика его преподавания: учебное пособие/ Л.В. Перлина; ред. Г. В. Бурцева. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2010 —Джаз-танец: пособие для начинающих/ учебное пособие. Александрова Н. А., Макарова Н. В. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2012. – 192 с.//Учебники для вузов. Специальная литература. —Танец модерн: пособие для начинающих/ учебное пособие. Александрова Н. А., Голубева В. А.. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2011. – 128 с. //Учебники для вузов. Специальная литература.
Репетиционно – постановочная работа	— Хореографическое искусство и балетмейстер. В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 200 с.



## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

### *Список литературы для педагогов*

1. Александрова Н. А., Макарова Н. В. Джаз-танец: пособие для начинающих/ учебное пособие. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2012. – 192 с.//Учебники для вузов. Специальная литература
2. Александрова Н. А., Голубева В. А. Танец модерн: пособие для начинающих/ учебное пособие. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2011. – 128 с. //Учебники для вузов. Специальная литература
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие. 2-е изд.- Л.: Искусство. 1983.-207 с.
4. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие. Изд. "Лань", "Планета музыки", 2015. — 272 с.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
6. Джозеф С. Хавилер, Тело танцора. **Медицинский взгляд на танцы и тренировки/ Изд-во: Новое слово**, 2004 – 115 с.
7. Каблуков Д.А. Здоровье в балете. Владивосток: ЛИТ, 2019 – 151 с.
8. Карпенко В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 200 с.
9. Кале-Жермен, Б. Твоё тело: подробная инструкция для пользователя, или, как работают позвоночник, суставы и мышцы/ Блондин Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008.-296, [8] с.: ил.
10. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / И.В. Кузнецова. – М.: Радио и связь, 2013. – 224 с.
11. Москалева О.А. Использование игровых методов в музыкально-ритмической подготовке начинающих танцоров / О.А. Москалева, А.А. Коваленко // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2010. – С. 34-38.
12. Никитин В.Ю. МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика/- М.: Изд-во "ГИТИС", 2000- 440с., ил.
13. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе / Л.Е. Пуляева. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.
14. Яковлева Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении / Н.Ф. Яковлева. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 144 с.

### ***Список литературы для детей и родителей***

1. Титова Мария, Сироткина Ирина Евгеньевна. Зачем люди танцуют. История танца для детей. / Изд-во: Ад Маргинем, А+А., 2022 – 80 с.
2. Киселева Полина Александровна. Балет. Детская энциклопедия / Изд-во: АСТ., 2023 – 96 с.
3. Полина Мохова. Балет. Книга о безграничных возможностях/ Изд-во: «МИФ»., 2017 – 48 с.
4. Грейс МакКэрон. Илл. Кристина Давень. Маленькие балерины / Изд-во: «МИФ»., 2018 – 48 с.

### ***Электронные образовательные ресурсы***

1. Все для хореографов и танцоров. – URL: <http://www.horeograf.com>
2. Хореографу в помощь! – URL: <https://dancehelp.ru>