

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 57b2ca29ad01fd02c10ab74eb8d6f7dc

Сертификат: Баженова Елена Викторовна

Действителен: с 01.08.2024г. по 25.10.2024г.

Приложение к ДОП  
«Танцы»

от 09.01.2023 № 002

Утверждена

Приказом МАОУ ДО ЦДТ

от 23.09.2024 № 260

Рабочая программа  
«Танцы»  
2024-2025 учебный год

Автор программы:  
Левина Е.В.,  
педагог дополнительного  
образования МАОУ ДО ЦДТ

### Пояснительная записка

Образовательные технологии: игровая, учебно-тренировочный цикл, диагностическая.  
Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое: специально оборудованный учебный кабинет: зеркала, станок хореографический, вентиляция.; комната для переодевания, аудио и видеоаппаратура, инвентарь (мячи, скакалки, бубны, обручи, флажки, ленты и др.)

б) учебно-методическое, электронные образовательные ресурсы, интернет, методические разработки занятий и мероприятий, методическая литература:

1. Базарова Н.П. Классический танец: Учебник для вузов. СПб. Лань, 2020. - 204 с.
2. Володькина Н.А. Урок народно- сценического танца (третий год обучения). Учебное пособие. СПб: Лань., 2019. - 72 с.
3. Закиров А. На пути к выразительному движению. Учебное пособие. М.: Импресарио, 2020. - 96 с.
4. Ивлеев Л.Д. Анатомия и биомеханика хореографии. Учебное пособие. М.: «Импресарио», 2019. - 81 с.
5. Могилевич Е.А. Историко-бытовой танец: Репертуарный сборник. Серия «Танцевальный репертуар». Иркутск: ГБПОУ ИО ИРКПО, 2019. – 32 с.
6. Могилевич Е.А., Разгуляева Т.В. Гармония движений. Учебное пособие. Часть 1. Иркутск: ГБПОУ ИО «ИРКПО», 2019. – 52 с.
7. Могилевич Е.А., Разгуляева Т.В. Гармония движений. Учебное пособие. Часть 1. Иркутск: ГБПОУ ИО «ИРКПО», 2019. – 48 с.
8. Могилевич А.Е. Танцуй, народ Сибири. Репертуарный сборник фольклорных танцев для детей старшего дошкольного возраста. Выпуск 2. Иркутск: ГБПОУ ИО «ИРКПО», 2019. – 24 с.
9. Хаас Ж.Г. Анатомия Танца. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости, мышечного тонуса и силы. Минск. Попурри, 2019. - 296с.
10. Эрлз Д. Рождённый ходить. Миофасциальная эффективность: революция в понимании механики движения. Учебное пособие. М.: «Импресарио», 2020. - 208с

### Объем образовательного процесса

| Год обучения | Название объединения | Количество часов |        | Количество занятий в неделю | Длительность занятия | Количество учащихся в объединении |
|--------------|----------------------|------------------|--------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------------|
|              |                      | Учебный год      | Неделя |                             |                      |                                   |
| 1            | 1АН                  | 70               | 2      | 1                           | 2 ч (90 мин)         | 15-20                             |
| 1            | 1БН                  | 68               | 2      | 1                           | 2 ч (90 мин)         | 15-20                             |

### Календарный учебный план

| Год обучения | Название объединения | Количество в учебном году<br>Учебных недель | Учебный период |                | Продолжительность каникул |                |
|--------------|----------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|
|              |                      |                                             | Дата начала    | Дата окончания | Дата начала               | Дата окончания |
| 1            | 1АН                  | 36                                          | 11.09.24       | 29.12.24       | 30.12.24                  | 08.01.25       |
| 1            | 1БН                  |                                             | 09.01.25       | 25.05.24       |                           |                |

### Календарно-тематический план

| №<br>п/п<br>зан<br>яти<br>я       | Название разделов и<br>тем каждого занятия      | Количество часов |        |          | Объединение | Примерная дата проведения | Фактическая дата проведения | Виды деятельности                                                                        |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                 | Всего            | Теория | Практика |             |                           |                             |                                                                                          |
| 1                                 | Введение в программу, инструктаж по ОТ, ПБ, АТЗ | 2                | 2      | -        | 1АН         | 11.09.24                  |                             | Игра на знакомство                                                                       |
| Раздел 1. Упражнения с предметами |                                                 |                  |        |          |             |                           |                             |                                                                                          |
| 2                                 | Упражнения со скакалкой<br>Входная аттестация   | 2                | -      | 2        | 1АН         | 18.09.24                  |                             | Разучивание прыжков по кругу с переменной ног, на двух ногах<br>Двигательный тест        |
| 3                                 | Упражнения со скакалкой                         | 2                | -      | 2        | 1АН         | 25.09.24                  |                             | Разучивание прыжков со скрещенными руками с переменной ног                               |
| 4                                 | Упражнения с мячами                             | 2                | -      | 2        | 1АН         | 02.10.24                  |                             | Бег по кругу с мячом в правой руке, затем в левой                                        |
| 5                                 | Упражнения с мячами                             | 2                | -      | 2        | 1АН         | 09.10.24                  |                             | Работа с двумя мячами                                                                    |
| Раздел 2. Танцевальная азбука     |                                                 |                  |        |          |             |                           |                             |                                                                                          |
| 6                                 | Элементы танцевальной грамоты                   | 2                | -      | 2        | 1АН         | 16.10.24                  |                             | Определение характера музыки, темпа, динамических оттенков. Игра «Танцевальный колпачок» |
| 7                                 | Элементы музыкальной грамоты                    | 2                | -      | 2        | 1АН         | 23.10.24                  |                             | Определение куплетной формы, жанровой музыки, начала музыки и её окончания               |
| 8                                 | Шаги и бег                                      | 2                | -      | 2        | 1АН         | 30.10.24                  |                             | Разучивание простого шага в разном темпе и характере, шаг с хлопком                      |
| 9                                 | Шаги и бег                                      | 2                | -      | 2        | 1АН         | 06.11.24                  |                             | Разучивание шага на полупальцах в продвижении вперед и назад                             |
| 10                                | Шаги и бег                                      | 2                | -      | 2        | 1АН         | 13.11.24                  |                             | Разучивание                                                                              |

|                                |                                                          |   |   |   |     |          |  |                                                                               |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|---|---|---|-----|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                          |   |   |   |     |          |  | бега с захлестом голени                                                       |
| 11                             | Прыжки                                                   | 2 | - | 2 | 1АН | 20.11.24 |  | Разучивание лёгких, равномерных, высоких прыжков                              |
| 12                             | Прыжки                                                   | 2 | - | 2 | 1АН | 27.11.24 |  | Разучивание подскоков на месте и в продвижении                                |
| 13                             | Упражнения на ориентацию в пространстве                  | 2 | - | 2 | 1АН | 04.12.24 |  | Отрабатывание разбега по залу в рассыпную затем быстрый возврат на своё место |
| 14                             | Упражнения на ориентацию в пространстве                  | 2 | - | 2 | 1АН | 11.12.24 |  | Разучивание движений по линии и против линии танца                            |
| 15                             | Упражнения на ориентацию в пространстве                  | 2 | - | 2 | 1АН | 18.12.24 |  | Разучивание хода цепочкой и противоход. Игра «У медведя во бору»              |
| 16                             | Элементы танцевальных движений. Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | 1АН | 25.12.24 |  | Усваивание понятия опорной и рабочей ноги. Двигательный тест                  |
| 17                             | Элементы танцевальных движений                           | 2 | - | 2 | 1АН | 15.01.25 |  | Разучивание движения для головы: повороты, наклоны, круговые движения         |
| 18                             | Элементы танцевальных движений                           | 2 | - | 2 | 1АН | 22.01.25 |  | Разучивание движения «Гармошка»                                               |
| 19                             | Элементы танцевальных движений                           | 2 | - | 2 | 1АН | 29.01.25 |  | Разучивание движения «Ковырялочка»                                            |
| 20                             | Элементы танцевальных движений                           | 2 | - | 2 | 1АН | 05.02.25 |  | Разучивание шага польки                                                       |
| Раздел 3. Партерная гимнастика |                                                          |   |   |   |     |          |  |                                                                               |
| 21                             | Игровой стрейчинг                                        | 2 | - | 2 | 1АН | 12.02.25 |  | Разучивание упражнения для мышц спины и брюшного                              |

|                                                            |                                              |   |   |   |     |          |  |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---|---|---|-----|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                              |   |   |   |     |          |  | пресса                                                                                                  |
| 22                                                         | Игровой стрейчинг                            | 2 | - | 2 | 1АН | 19.02.25 |  | Повторение упражнения для тренировки равновесия и гибкости позвоночника                                 |
| 23                                                         | Упражнения лёжа                              | 2 | - | 2 | 1АН | 26.02.25 |  | Разучивание упражнения для силы и подвижности стоп                                                      |
| 24                                                         | Упражнения лёжа                              | 2 | - | 2 | 1АН | 05.03.25 |  | Разучивание упражнения для развития гибкости                                                            |
| 25                                                         | Упражнения лёжа                              | 2 | - | 2 | 1АН | 12.03.25 |  | Выполнение упражнения для развития растяжки                                                             |
| Раздел 4. Развитие художественно - творческих способностей |                                              |   |   |   |     |          |  |                                                                                                         |
| 26                                                         | Создание образа                              | 2 | - | 2 | 1АН | 19.03.25 |  | Разучивание движения в образах разных героев: зайца, медведя, мыши. Игра «Море волнуется»               |
| 27                                                         | Создание образа                              | 2 | - | 2 | 1АН | 26.03.25 |  | Разучивание движения в образах разных героев: муравей, слон, тигр, игра «В цирке»                       |
| 28                                                         | Упражнения для развития мимики и пантомимики | 2 | - | 2 | 1АН | 02.04.25 |  | Работа над упражнениями: «Просыпаемся, улыбаемся, умываемся»; «сердимся на соседа», «хитрим», «грустим» |
| Раздел 5. Танцы                                            |                                              |   |   |   |     |          |  |                                                                                                         |
| 29                                                         | Полечка                                      | 2 | - | 2 | 1АН | 09.04.25 |  | Повторение основного шага полечки                                                                       |
| 30                                                         | Полечка                                      | 2 | - | 2 | 1АН | 16.04.25 |  | Разучивание движения бокового галопа в повороте                                                         |
| 31                                                         | Весёлая зарядка                              | 2 | - | 2 | 1АН | 23.04.25 |  | Соединение всех элементов                                                                               |

|              |                                         |           |          |           |     |          |  |                                     |
|--------------|-----------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----|----------|--|-------------------------------------|
|              |                                         |           |          |           |     |          |  | разминки                            |
| 32           | Весёлая зарядка                         | 2         |          | 2         | 1АН | 30.04.25 |  | Соединение всех элементов разминки  |
| 33           | Весёлая зарядка                         | 2         | -        | 2         | 1АН | 07.05.25 |  | Повторение всех элементов разминки  |
| 34           | Танец утят                              | 2         | -        | 2         | 1АН | 14.05.25 |  | Разучивание основных движений танца |
| 35           | Итоговое занятие<br>Итоговая аттестация | 2         | -        | 2         | 1АН | 21.05.24 |  | Заключительный концерт              |
| <b>Итого</b> |                                         | <b>70</b> | <b>2</b> | <b>68</b> |     |          |  |                                     |

### Календарно - тематический план

| № п/п занятия                            | Название разделов и тем каждого занятия         | Количество часов |        |          | Объединение | Примерная дата проведения | Фактическая дата проведения | Виды деятельности                                                                        |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                 | Всего            | Теория | Практика |             |                           |                             |                                                                                          |
| 1                                        | Введение в программу, инструктаж по ОТ, ПБ, АТЗ | 2                | 2      | -        | 1БН         | 12.09.24                  |                             | Игра на знакомство                                                                       |
| <b>Раздел 1. Упражнения с предметами</b> |                                                 |                  |        |          |             |                           |                             |                                                                                          |
| 2                                        | Упражнения со скакалкой<br>Входная аттестация   | 2                | -      | 2        | 1БН         | 19.09.24                  |                             | Разучивание прыжков по кругу с переменной ног, на двух ногах<br>Двигательный тест        |
| 3                                        | Упражнения со скакалкой                         | 2                | -      | 2        | 1БН         | 26.09.24                  |                             | Разучивание прыжков со скрещенными руками с переменной ног                               |
| 4                                        | Упражнения с мячами                             | 2                | -      | 2        | 1БН         | 03.10.24                  |                             | Бег по кругу с мячом в правой руке, затем в левой                                        |
| 5                                        | Упражнения с мячами                             | 2                | -      | 2        | 1БН         | 10.10.24                  |                             | Работа с двумя мячами                                                                    |
| <b>Раздел 2. Танцевальная азбука</b>     |                                                 |                  |        |          |             |                           |                             |                                                                                          |
| 6                                        | Элементы танцевальной грамоты                   | 2                | -      | 2        | 1БН         | 17.10.24                  |                             | Определение характера музыки, темпа, динамических оттенков. Игра «Танцевальный колпачок» |
| 7                                        | Элементы музыкальной грамоты                    | 2                | -      | 2        | 1БН         | 24.10.24                  |                             | Определение куплетной формы, жанровой музыки, начала музыки и                            |

|    |                                                                   |   |   |   |     |          |  |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   |   |   |   |     |          |  | её окончания                                                                        |
| 8  | Шаги и бег                                                        | 2 | - | 2 | 1БН | 31.10.24 |  | Разучивание простого шага в разном темпе и характере, шаг с хлопком                 |
| 9  | Шаги и бег                                                        | 2 | - | 2 | 1БН | 07.11.24 |  | Разучивание шага на полупальцах в продвижении вперед и назад                        |
| 10 | Шаги и бег                                                        | 2 | - | 2 | 1БН | 14.11.24 |  | Разучивание бега с захлестом голени                                                 |
| 11 | Прыжки                                                            | 2 | - | 2 | 1БН | 21.11.24 |  | Разучивание лёгких, равномерных. высоких прыжков                                    |
| 12 | Прыжки                                                            | 2 | - | 2 | 1БН | 28.11.24 |  | Разучивание подскоков на месте и в продвижении                                      |
| 13 | Упражнения на ориентацию в пространстве                           | 2 | - | 2 | 1БН | 05.12.24 |  | Отрабатывание разбега по залу в рассыпную, затем быстрый возврат на своё место      |
| 14 | Упражнения на ориентацию в пространстве                           | 2 | - | 2 | 1БН | 12.12.24 |  | Разучивание движений по линии и против линии танца                                  |
| 15 | Упражнения на ориентацию в пространстве. Промежуточная аттестация | 2 | - | 2 | 1БН | 19.12.24 |  | Разучивание хода цепочкой и противоход. Игра «У медведя во бору». Двигательный тест |
| 16 | Элементы танцевальных движений                                    | 2 | - | 2 | 1БН | 26.12.24 |  | Усваивание понятия опорной и рабочей ноги                                           |
| 17 | Элементы танцевальных движений                                    | 2 | - | 2 | 1БН | 09.01.24 |  | Разучивание движений для головы: повороты, наклоны, круговые движения               |
| 18 | Элементы танцевальных движений                                    | 2 | - | 2 | 1БН | 16.01.24 |  | Разучивание движения «Гармошка»                                                     |
| 19 | Элементы танцевальных движений                                    | 2 | - | 2 | 1БН | 23.01.24 |  | Разучивание движения «Ковырялочка»                                                  |
| 20 | Элементы танцевальных движений                                    | 2 | - | 2 | 1БН | 30.01.25 |  | Разучивание шага польки                                                             |

| Раздел 3. Партерная гимнастика                            |                                              |   |   |   |     |          |  |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---|---|---|-----|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21                                                        | Игровой стрейчинг                            | 2 | - | 2 | 1БН | 06.02.25 |  | Разучивание упражнения для мышц спины и брюшного пресса                                                                    |
| 22                                                        | Игровой стрейчинг                            | 2 | - | 2 | 1БН | 13.02.25 |  | Разучивание упражнения для мышц спины и брюшного пресса                                                                    |
| 23                                                        | Игровой стрейчинг                            | 2 | - | 2 | 1БН | 20.02.25 |  | Повторение упражнения для тренировки равновесия и гибкости позвоночника                                                    |
| 24                                                        | Упражнения лёжа                              | 2 | - | 2 | 1БН | 27.02.25 |  | Разучивание упражнения для силы и подвижности стоп<br>Двигательный тест определяющий хореографические особенности учащихся |
| 25                                                        | Упражнения лёжа                              | 2 | - | 2 | 1БН | 06.03.25 |  | Разучивание упражнения для развития гибкости                                                                               |
| 26                                                        | Упражнения лёжа                              | 2 | - | 2 | 1БН | 13.03.25 |  | Выполнение упражнений для развития растяжки                                                                                |
| Раздел 4. Развитие художественно- творческих способностей |                                              |   |   |   |     |          |  |                                                                                                                            |
| 27                                                        | Создание образа                              | 2 | - | 2 | 1БН | 20.03.25 |  | Разучивание движения в образах разных героев: зайца, медведя, мыши. Игра «Море волнуется»                                  |
| 28                                                        | Создание образа                              | 2 | - | 2 | 1БН | 27.03.25 |  | Разучивание движения в образах разных героев: муравей, слон, тигр, игра «В цирке»                                          |
| 29                                                        | Упражнения для развития мимики и пантомимики | 2 | - | 2 | 1БН | 03.04.25 |  | Работа над упражнениями: «Просыпаемся, улыбаемся, умываемся»; «сердимся на соседа», «хитрим», «грустим»                    |

| Раздел 5. Танцы |                                          |           |          |           |     |          |  |                                                          |
|-----------------|------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----|----------|--|----------------------------------------------------------|
| 30              | Полечка                                  | 2         | -        | 2         | 1БН | 10.04.25 |  | Повторение<br>основного шага<br>полечки                  |
| 31              | Полечка                                  | 2         | -        | 2         | 1БН | 17.04.25 |  | Разучивание<br>движения<br>бокового галопа в<br>повороте |
| 32              | Весёлая зарядка                          | 2         | -        | 2         | 1БН | 24.04.25 |  | Соединение всех<br>элементов<br>разминки                 |
| 33              | Весёлая зарядка                          | 2         | -        | 2         | 1БН | 15.05.25 |  | Повторение всех<br>элементов<br>разминки                 |
| 34              | Итоговое занятие.<br>Итоговая аттестация | 2         | -        | 2         | 1БН | 22.05.25 |  | Заключительный<br>концерт                                |
| <b>Итого</b>    |                                          | <b>68</b> | <b>2</b> | <b>66</b> |     |          |  |                                                          |