

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Никольского района Пензенской области

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБУ ДО «Дом детского творчества»
Никольского района
Храбкова И.В.
приказ № 30-ОД
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Танец-характер, ритм, пластика»
на 2025-2026 учебный год

Педагог дополнительного образования

Пинимасова Наталья Ильдаровна

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Танец - характер, ритм, пластика».

По данной рабочей программе осуществляется следующий объем работы: продолжительность учебного часа у учащихся школьного возраста - 45 минут. Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа, что составляет 144 учебных часа.

Аттестация проводится по результатам усвоенного материала, может частично иметь форму устного опроса, однако основным критерием является физическая кондиция, правильное исполнение движений, самостоятельно исполнять разученные танцы.

Согласно Положению об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБУ ДО «Дом детского творчества» Никольского района Пензенской области занятия по данной программе могут проводиться дистанционно.

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом программным материалом, с использованием электронных образовательных ресурсов.

Цель: раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей ребёнка посредством народного танца.

Задачи программы:

- Овладение базовыми знаниями, умениями и навыками по хореографии;
- Формирование умений и навыков исполнения классического, народного танца;
- воспитание чувства причастности ответственности за сохранение и возрождение танцевального наследия Пензенского края;
- активизация интеллектуальных, физических и творческих способностей посредством танцевальной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни;
- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата;
- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;
- развитие художественно-познавательных интересов, эстетического вкуса и потребности в общении с искусством;
- воспитание коллективизма, трудолюбия, самостоятельности, дисциплины и др. качеств.

Содержание занятий для учащихся **четвёртого года** обучения
по дополнительной образовательной общеразвивающей программе
художественной направленности

«Танец - характер, ритм, пластика»

На четвёртом году достигается гармоничное сочетание подчинения и руководства, все члены коллектива проявляют взаимную требовательность, заинтересованность в совместной деятельности, переживают за успехи и неудачи в творчестве. Повторяются упражнения предыдущего года обучения. Изучаются полуповороты и повороты у станка и на середине зала. Начинается изучение пируэта. Эмоциональному исполнению изученных танцев уделяется большое внимание.

месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание			Итого часов	Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	воспитательная работа		
09	1	Вводное	Правила поведения на занятиях			2	Открытые и зачётные занятия
	2	Урок народного танца	Истоки нар. хор. искусства. Фольклор и этапы развития нар. хор. искусства. Региональная особенность нар. танца в Пенз. обл.			2	Тестирован.
	3	Урок классического танца	Методика построения занятия	Последовательность упражнений у станка		2	Педагогическое наблюдение
	4	Постановочная работа		Изучение Выхода танца «Пензенская плясовая»		2	Практика
	5	Урок в стиле «Модерн»	Современный танец, его особенности. Драматургия современного танца, терминология			2	эстрадная разминка
	6	Урок классического танца		Экзерсис станок battements tendus jete		2	Практическое выполнение упражнений
	7	Урок народного танца		Приседания по 1-й, 2-й и 5-й открытым позициям и 1-й прямой. Скольжение стопой по полу		2	Практическое выполнение танцевальных движений.

				(battementstendus) с одновременным опусканием с полупальцев на всю стопу опорной ноги.			
	8	Урок классического танца		Экзерсис у станка demi-plies и по grandplies по всем позициям battements tendus		2	Педагогич. наблюдение
	9	Постановочная работа		«Пензенская Плясовая» изучение Ф1 и Ф2		2	Анализ
10	1	Партерный тренаж		Упражнения, способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, стоп, подколенных мышц и связок		2	Опрос, наблюдение,
	2	Урок народного танца		Маленькие броски (battements tendus jetes): с двумя ударами стопой работающей ноги по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад; с одновременным ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад; сквозные по 1-й открытой позиции (balancoirs) с ударом каблуком опорной ноги в полуприседании.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений.
	3	Урок классического танца		Экзерсис на середине Demi plies по всем позициям battements tendus		2	Педагогич. наблюдение
	4	Постановочная работа		«Пензенская плясовая» Ф3 и Ф4		2	Практика
	5	Урок народного танца		Тренаж на середине. «Ключ» с двойной дробью		2	Практическ. выполнение упражнений

	6	Урок в стиле «Модерн»		параллельные позиции ног – II, IV, VI прямые позиции рук: под. - «Земля» 1 - «Путь» (вперед параллельно полу); 2 - «Горизонт» (в сторону параллельно полу)		2	эстрадная разминка
	7	Постановочная работа		«Пензенская плясовая» Ф.5 и Финал		2	Анализ
	8	Урок народного танца		Наклоны и перегибания корпуса по 1-й и 4-й прямым позициям на полупальцах в полуприседании. Вперед, в сторону и назад.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений.
11	1	Партерный тренаж		Растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы		2	наблюдение, контрольные упражнения.
	2	Урок народного танца		Круговые скольжения по полу (rond de jambe par terre): носком с остановкой в сторону или назад; ребром каблука с остановкой в сторону или назад.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	3	Постановочная работа		«Пензенская плясовая» репет. номера		2	Анализ
	4	Урок классического танца		Экзерсис на середине battementstendusjete по точкам		2	Правильное исполнение упражнений
	5	Урок в стиле «Модерн»		3 - «Космос» (вертикально вверх); - упраж. для шеи «Горизонтальный квадрат» (четыре фиксированные точки - вперед, вправо, назад,		2	эстрадная разминка правильное исполнение

				влево); - упражнение для плечевого пояса «Вертикальный квадрат» (четыре фиксированные точки – вперед, вниз, назад, вверх);			
	6	Постановочная работа		«Ивана Купала» Изуч. Выход Ф1Ф2		2	Творческий показ
	7	Урок народного танца		Тренаж на середине зала. Дробная «дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.	День матери	2	Практическ. выполнение танцевальн. движений.
	8	Урок классического танца		Тренажустанка rond de jambe par terre: en dehors, en dedans		2	Контроль исполнения упражнений
12	1	Партерный тренаж		Упражнения для гибкости позвоночника. Укрепление мышц спины и позвоночника.		2	Опрос, наблюдение, контрольные упражнения.
	2	Урок народного танца		Тренаж у станка. Повороты стопы (pastortille): одинарные, двойные.		2	Контрольн. упражнения
	3	Постановочная работа		«Ивана Купала»Изуч. Ф3 иФ4		2	Анализ Практич.
	4	Урок классического танца		Тренаж на середине demi rond de jambe par terre battement fondu всочетаниисrond de jambe par terre		2	тестировани е
	5	Постановочная работа		«Ивана Купала» Изуч. Ф5 и Финала		2	Практическа я работа
	6	Урок классического танца		Тренаж у станка Battement fondu		2	правильное исполнение движений
	7	Урок в силе «Модерн»		упражнение для грудной клетки «Горизонтальный квадрат»; - упражнение для		2	эстрадная разминка правильное исполнение

				корпуса «Большой горизонтальный квадрат»;			
	8	Урок народного танца		Отработка упражнений на середине		2	Практическ. выполнение танц.движ.
	9	Постановочная работа		Закрепление изученного материала		2	Промежуточная аттестация
01	1	Партерный тренаж		Упражнения для развития эластичности мышц плечевого пояса		2	зачётный показ, контрольные упражнения
	2	Урок народного танца		Двойная дробь на месте, с поворотом и с продвижением вперед.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	3	Урок классического танца		Тренаж на середине preparations к tour tour наместе		2	Педагогич. наблюдение
	4	Урок в стиле «Модерн»		- упражнение для бедер «Горизонтальный квадрат»; - упражнение для коленей и стоп «Штопор одиночный» (на одну ногу) «Штопор двойной»		2	правильное исполнение, контрольные упражнения
	5	Урок народного танца		Полуприседания на опорной ноге с постепенным поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 градусов (battements fondus): на всей стопе, с подъемом на полупальцы.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений.
	6	Урок классического танца		Тренаж у станка Battement frappe		2	Педагогич. наблюдение
	7	Постановочная работа		«Танцы на стёклах» изуч. Выхода и Ф1		2	Анализ
02	1	Партерный		Упражнения для		2	наблюдение,

		тренаж		развития выворотности и танцевального шага			контрольные упражнения.
	2	Урок народного танца		«Моталочка»: с задеванием пола каблуком, с акцентом на всю стопу, с задеванием пола полупальцами, с задеванием пола поочередно полупальцами и каблуками. «Маятник» в прямом положении.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	3	Урок классического танца		Тренаж на серединеbattements releveslent во всех направлениях на 90 градусов		2	Правильное исполнение движений
	4	Постановочная работа		«Танцы на стёклах» изуч. Ф2 и Ф3		2	Пед. наблюдение
	5	Урок в стиле «Модерн»		упражнение для стоп «Лыжи»; растяжки		2	эстрадная разминка тестирован.
	6	Урок народного танца		Подготовка к «веревочке» с поворотом колена работающей ноги в закрытое положение и обратно. Развертывание ноги на 90 градусов (battementsdevelopp es) с одним ударом каблуком опорной ноги в полуприседании вперед, в сторону и назад (плавные и резкие)		2	
	7	Урок классического танца		Тренаж у станка Rond de jambe enl'air Battements releves lent на 45 и 90		2	Правильное выполнение движений

				градусов во всех направлениях			
	8	Постановочная работа		«Танцы на стёклах» изуч. Ф4 и Ф5		2	Анализ
03	1	Партерный тренаж		Упражнения на развитие подколенных мышц и связок, развитие танц-ного шага.		2	наблюдение, контрольные упражнения.
	2	Урок народного танца		Отработка дробн. упражнений. Дробь в «три ножки».		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	3	Урок классического танца		Тренаж на середине grandbattementsjete из I позиции в первоначальной раскладке		2	Контроль за исполнением
	4	Постановочная работа		«Танцы на стёклах» изуч. Ф.6		2	Творческий показ
	5	Урок в стиле «Модерн»		«Demi и Grand plie» по II, IV, VI позиции на середине зала с использованием всех позициям рук		2	эстрадная разминка
	6	Урок народного танца		Подготовка к «четке» (flic-flac) в открытом положении вперед, в сторону и назад		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	7	Урок классического танца		Тренаж у станка relevesno I, II,V позициям: с вытянутых ног; с demiplie Перегибыкорпуса – port de bras	Для мам и бабушек	2	Контроль за исполнен.
	8	Урок в стиле «Модерн»		прыжки по параллельным позициям «Soute»; - прыжки с поджатыми ногами «Козлик»		2	эстрадная разминка
04	1	Партерный тренаж		Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса		2	Опрос, наблюдение

	2	Урок народного танца		Повороты: плавный, на обеих ногах по 5-й открытой позиции в полуприседании и на вытянутых ногах (soutenu en tournant); поворот на одной ноге внутрь и наружу (pirouette endedans endehors) с другой, согнутой в колене.		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	3	Урок классического танца		Тренаж на середине: releves по I, II и V позициям: с вытянутых ног; с demi plie.		2	Контроль за исполнен.
	4	Постановочная работа		«Танцы на стёклах»изуч. Финала		2	Анализ Практич. контроль
	5	Урок народного танца		Большие броски (grands battements) с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад: с одним ударом стопой и полупальцами опорной ноги, с двумя ударами стопой и полупальцами опорной ноги		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений
	6	Урок классического танца		Тренаж у станка grandbattementsjete из V позиции во всех направлениях		2	Контроль за правильным исполнением
	7	Постановочная работа		Репетиция полного номера	Отчётный концерт	2	Контрольный показ
	8	Партерный тренаж		Развитие прыжка Различные варианты растяжек		2	зачётный показ, контр.упраж
05	1	Урок народного танца		Основной русский ход. Быстрый русский бег с продвижением. Вращения: на подскоках с		2	Практическ. выполнение танцевальн. движений

				продвижением вперед по диагонали, с движением «молоточки», с откидыванием ног назад.			
	2	Урок классического танца		Тренаж на середине temps leve saute по всем позициям; changement de pied pas echappe soubresant		2	зачёт
	3	Постановочная работа		Репетиц. работаномеро		2	зачёт
	4	Урок в стиле «Модерн»		Упр. для развития позвоночника с использованием contraction, flatback, twist топса, rolldown и rollup, bodyroll, Развитие подвижности и расслабления позвоночника. Моторно-ритмич. раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. Комбинация на расслабление позвоночника с использованием swing и drop топса.		2	эстрадная разминка, зачётный показ
	5	Постановочная работа		Репетиции номеров		2	Зачётный показ
	6	Урок классич. Танца		Экзерсис у станка и на середине		2	Аттестация
	7	Постановочная работа		Выступление с показом всех номеров		2	Анализ
Итого						144	