

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор ДОЛ «Дубки»
Усяева Н.В.



31 марта 2026 г.

**Рабочая Программа по хореографии
«РитМикс»
ДОЛ «Дубки»**

Составитель: Акользина Юлиана Антоновна

**г. Оренбург
2026**

Пояснительная записка

Аннотация

Программа направлена на творческое и физическое развитие детей 6–17 лет средствами танцевального искусства в условиях детского оздоровительного лагеря. В течение одной лагерной смены участники освоят базовые элементы классического, народного и современного танца, разовьют чувство ритма, координацию, гибкость и навыки сценического выступления. Занятия проходят ежедневно по 40 минут, сочетают теорию и практику, интегрированы с общелагерными мероприятиями и завершаются отчётным концертом.

Цели и задачи

Цель: создание оптимальных условий для творческого развития личности ребёнка через занятия хореографией, формирование гармонично развитой личности посредством приобщения к танцевальному искусству.

Образовательные задачи:

- сформировать базовые знания в области хореографического искусства;
- освоить терминологию и основные понятия танцевального искусства;
- изучить технику исполнения базовых элементов различных танцевальных направлений;
- развить навыки правильного исполнения танцевальных движений;
- сформировать представления об истории и развитии танцевального искусства;
- освоить принципы построения танцевальных композиций;
- изучить основы музыкальной грамоты и ритма.

Развивающие задачи:

- совершенствовать физические качества: гибкость, пластичность, координацию движений, мышечный корсет, выносливость;
- развивать творческие способности: артистическое мастерство, образное мышление, творческую инициативу, навыки импровизации;
- совершенствовать психические процессы: память, внимание, концентрацию, музыкальный слух, чувство ритма.

Воспитательные задачи:

- формировать личностные качества: целеустремлённость, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- способствовать социальному развитию: эстетический вкус, навыки коллективной работы, коммуникативные способности, взаимопомощь;
- поддерживать эмоциональное развитие: позитивное отношение к творчеству, эмоциональную выразительность, культуру поведения на сцене, уверенность в себе.

Участники

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет. Формируются разновозрастные группы с учётом уровня физической подготовки и танцевального опыта. Допускается участие детей без специальной хореографической подготовки.

Ожидаемые результаты

По окончании курса дети должны знать:

- базовые элементы классического и современного танца;
- правильную постановку корпуса и основы осанки;
- основные танцевальные комбинации и связки;
- технику выполнения элементов у станка и на середине зала;
- основы музыкальной грамоты, терминологию в области хореографии;
- принципы построения танцевальных композиций;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

По окончании курса дети должны уметь:

- выполнять базовые танцевальные элементы и комбинации;
- работать с различным музыкальным сопровождением, чувствовать ритм;
- исполнять танцевальные номера, выступать перед публикой;
- взаимодействовать в коллективе, действовать синхронно с партнёрами;
- импровизировать и создавать простые танцевальные связки;

- применять полученные знания и навыки в новых условиях (в том числе на общелагерных мероприятиях).

Методика проведения занятий

Занятия строятся на сочетании наглядного, словесного, практического и игрового методов:

- **наглядный метод** — личный показ движений педагогом, использование видеоматериалов, работа перед зеркалами;
- **словесный метод** — объяснение техники, разбор ошибок, беседы о танцевальном искусстве;
- **практический метод** — отработка элементов, выполнение упражнений, составление комбинаций;
- **игровой метод** — включение игровых элементов в разминку и творческие задания.

Формы организации работы:

- групповые занятия — основная форма обучения;
- индивидуальные консультации — для отработки сложных элементов;
- творческие мастерские — для развития креативности;
- репетиционные занятия — для подготовки к выступлениям.

Структура одного занятия (40 минут):

- вводная часть (10 минут) — разминка, инструктаж по технике безопасности, объяснение темы;
- основная часть (20 минут) — изучение и отработка нового материала;
- заключительная часть (10 минут) — растяжка, подведение итогов, рефлексия.

Соблюдение норм СанПиНа и техники безопасности

- Перед каждым занятием проводится инструктаж по технике безопасности.
- Нагрузка дозируется с учётом возраста и физической подготовки детей; исключены травмоопасные элементы для начинающих.

- В наличии аптечка первой помощи; медицинский работник контролирует состояние участников при необходимости.
- Соблюдаются нормы по продолжительности занятий и перерывам между ними.

Этапы работы

№	Темы	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с программой. Основы техники безопасности. Строевая подготовка и постановка корпуса	0,5	0,5
2	Основы классического танца: позиции рук и ног, плие, базовые движения. Развитие координации и чувства ритма	0,5	0,5
3	Упражнения на растяжку и гибкость. Профилактика травм. Отработка позиций и переходов	0,5	0,5
4	Элементы современного танца: базовые движения контемпорари и джаз-модерна. Работа с весом и пространством	0,5	0,5
5	Народные танцы: элементы русского народного танца и танцев народов мира. Этнические особенности движений	0,5	0,5
6	Уличные и современные направления: основы хип-хопа и уличных танцев. Базовые связки	0,5	0,5
7	Музыкальность и ритм: работа с разными музыкальными стилями, подбор движений под музыку	0,5	0,5
8	Танцевальные комбинации: составление и отработка простых связок из изученных элементов	0,5	0,5
9	Импровизация и креативность: упражнения на самовыражение, создание собственных движений.	0,5	0,5
10	Работа над выразительностью: мимика, жесты, эмоции в танце. Артистизм	0,5	0,5
11	Подготовка к постановке номера: выбор музыки, распределение ролей, первые репетиции	0,5	0,5
12	Отработка элементов номера: синхронность, переходы, работа в группе	0,5	0,5
13	Сценическое поведение: выход на сцену, взаимодействие с залом, работа с реквизитом	0,5	0,5
14	Репетиция номера: полная прогонка, корректировка ошибок	0,5	0,5
15	История танца: краткий обзор основных стилей и направлений. Влияние культуры на танец	0,5	0,5
16	Творческая мастерская: создание мини-композиций в малых группах. Генеральная репетиция. Подготовка к концерту	0,5	0,5
Всего:		8	8

Руководитель кружка: Акользина Ю.А. 