

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Гурьевска» Кемеровской области

Рассмотрена и  
согласована  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «30» августа 2024г.

Принята на  
педагогическом  
совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «30» августа 2024г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ  
№ 5 г. Гурьевска»  
\_\_\_\_\_ Г.Н. Егорова  
«30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа по хореографии  
(художественное направление)  
на 2024-2025 учебный год**

**Составитель: Рожкова О.В.**  
педагог дополнительного образования

Гурьевск  
2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» гласит: «Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования»

В законе также говорится: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей»

Данная рабочая программа по хореографии разработана на основе ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01- 39/06-ГИ.

Программа направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение навыков исполнения танцевальных композиций. Программа также способствует формированию разносторонней творческой личности ребёнка и имеет художественно-эстетическую направленность.

Хореографическое образование - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом. Следовательно, танец с его богатой образно-художественной системой, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творческой самореализации маленького человека. Наличие детского школьного творчества - обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

В соответствии с вышесказанным, **целью программы** является:

создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в целом. Накопление учащимися опыта совместной творческой работы, в том числе и совместного исполнения хореографических этюдов и концертных номеров.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- 1.Накопление знаний об основных понятиях и терминах в хореографическом искусстве.
- 2.Формирование и развитие специальных навыков и умений в исполнении упражнений учебного экзерсиса классического, народно-сценического и современного танца.
3. Обучение навыкам основ концертно-исполнительской деятельности;

#### **развивающие:**

1. Формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуре русского народа.
2. Развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую творческую деятельность
3. Формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной творческой работе;
4. Формирование желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

**воспитательные:**

1. Воспитание эстетического восприятия окружающего мира
2. Воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. Воспитание творческой личности, готовой к адаптации в современных реалиях на платформе культурно-духовных и эстетических ценностей

**Педагогическая целесообразность:** Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях танцевального искусства, мы тем самым открываем ему более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

**Сроки реализации:**

Данная рабочая программа по хореографии предполагает первичное знакомство с хореографическим искусством. Программа достаточно вариативная, позволяет широко использовать индивидуальный подход. В группе предполагается проводить 2-4 занятия в неделю. Возраст детей от 8 до 15 лет. Напряженность занятий и сложность подаваемого материала увеличивается с возрастом ребенка.

Программа рассчитана на 2 года.

Наполняемость группы – 10-12 человек.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**В результате** обучения по данной программе учащийся должен знать и уметь:

- Знать названия упражнений хореографического экзерсиса и базовых терминов танцевального искусства
- Правильно определить жанр музыкального и хореографического искусства (классический танец, современный танец, народный танец)
- Координированно и музыкально исполнить заданную педагогом танцевальную комбинацию.
- Иметь навыки творческой работы в коллективе сверстников.

-Знать танцевальный репертуар своего коллектива.

Весь объем учебного материала данной рабочей программы по хореографии делится на две части: первый год обучения и второй год обучения. Обе части, в свою очередь, делятся на разделы и темы:

## **Раздел №1. Введение**

### ***Первый год обучения***

#### Тема №1 Основные понятия танцевального искусства

Почему человек танцует?

Эволюция танца

Роль танца в современном мире

#### Тема №2 Танцевальное пространство

Ориентиры в танцевальном зале и на сцене

Рисунок танца как выразительное средство

### ***Второй год обучения***

#### Тема №1 Основные понятия танцевального искусства

#### Танец как способ реализации творческого потенциала человека

Эволюция танца

#### Тема №2 Выразительные средства хореографии

Лексика танца

Рисунок танца

Костюм, свет, декорации и аксессуары

#### Тема №3 Жанры и стили танца

Что определяет жанр танца

Жанровое многообразие хореографии

Примеры ярких образцов различных направлений в танцевальном искусстве

«Золотое наследие» русской хореографии.

## **Раздел №2 Постановка корпуса. Укрепление мышечного и связочного аппарата.**

### ***Первый год обучения***

#### Тема №1 Постановка корпуса

Выявление проблем тела ( сутулость, искривление осанки, ограниченная подвижность связочного аппарата и т.д.). Подбор корректирующих тренировочных комплексов упражнений.

Закрепление позиций рук (1,2,3 классического танца), ног (1 свободная, 2 свободная, бп.)

Тема №2 Укрепление мышечного аппарата. Работа над эластичностью связочного аппарата.

Танцевальная разминка по кругу и в статическом положении.

Прыжки

Упражнения на координацию и музыкальность исполнения тренировочных упражнений.

Упражнения на освоение основ поворотов и вращений.

### ***Второй год обучения***

Тема №1 Постановка корпуса

Выявление проблем тела ( сутулость, искривление осанки, ограниченная подвижность связочного аппарата и т.д.). Подбор корректирующих тренировочных комплексов упражнений.

Закрепление позиций рук (1,2,3 классического танца), ног (1 свободная, 2 свободная, бп.,5позиция)

Тема №2 Укрепление мышечного аппарата. Работа над эластичностью связочного аппарата.

Танцевальная разминка по кругу и в статическом положении.

Прыжки

Упражнения на координацию и музыкальность исполнения тренировочных упражнений.

Упражнения на закрепление основ поворотов и вращений.

## **Раздел №3 Танцевальная гимнастика в *par terre***

### ***Первый год обучения***

Тема №1 Упражнения на укрепление мышц спины

Тема№2 Упражнения- растяжки

Тема №3 Упражнения на укрепление мышц живота и брюшного пресса

Тема №4 Упражнения на гибкость суставов позвоночника

### ***Второй год обучения***

Тема №1 Упражнения на укрепление мышц спины

Тема№2 Упражнения- растяжки

Тема №3 Упражнения на укрепление мышц живота и брюшного пресса

Тема №4 Упражнения на гибкость суставов позвоночника

## **Раздел №4 Репетиционно-постановочная деятельность**

### ***Первый год обучения***

#### **Тема №1 Танцевальная комбинация**

Разучивание ритмически несложных танцевальных комбинаций

#### **Тема №2 Рисунок танца**

Понятие: рисунок танца, переход из рисунка в рисунок.

Практические примеры простейших рисунков в танце

#### **Тема №3 Практическое разучивание танца на изученном материале**

### ***Второй год обучения***

#### **Тема №1 Танцевальная комбинация**

Разучивание ритмически несложных танцевальных комбинаций

#### **Тема №2 Рисунок танца**

Понятие рисунка танца: круг, линия, «шахматы», диагональ. Переход из рисунка в рисунок.

Практические примеры рисунков в танце

#### **Тема №3 Практическое разучивание рисунков танца на изученном материале**

## **Раздел №5 Основы классического танца**

### ***Первый год обучения***

#### **Тема №1. Закрепление знаний и навыков по изучению позиций ног, рук классического танца.**

Porte de bras с использованием классических позиций и переходом из позиции в позицию

#### **Тема №2 Demi plie, grand plie, releve на полупальцы**

Изучение движений лицом к станку.

Выполнение движений на середине зала

#### **Тема №3 Шаги, группа ходовых движений**

Простые шаги с вытянутым носком, шаги на полупальцах.

#### **Тема №4 Группа прыжковых движений**

Pas sotee по бп., по3п., по1п.

Pas sotee в продвижении, в повороте

Pas echarpe по 3п.

### ***Второй год обучения***

#### **Тема №1. Изучение 5 позиции ног в классическом танце. Закрепление знаний и навыков по изучению позиций ног, рук классического танца**

Porte de bras с использованием классических позиций и переходом из позиции в позицию

Тема №2 Demi plie, grand plie, releve на полупальцы

Изучение движений лицом к станку.

Выполнение движений на середине зала

Тема №3 Шаги, группа ходовых движений

Простые шаги с вытянутым носком, шаги на полупальцах.

Тема №4 Группа прыжковых движений

Pas sotee по 6п., по3п., по1п., по 5п

Pas sotee в продвижении, в повороте

Pas echarpe по 3п., по5п.

**Раздел №6 Основы русского народного танца**

***Первый год обучения***

Тема №1 Позиции рук, ног, корпуса в русском народном танце

Тема №2 Ходы в русском народном танце

Простой шаг с носка, хороводный шаг на полупальцах, переменный хороводный шаг, переменный шаг на каблук, припадание по 6п., припадание по3п.

Тема №3 Беговая группа движений

Бег с высоким подниманием ног назад, бег с высоким подниманием колена вперед.

Молоточки

Тема №4 Группа движений «молоточки». Группа движений «ковырялочки»

Молоточка в русском танце и её разновидности.

Ковырялочка в русском танце и её разновидности

Тема №5 Вращения

Изучение основ и принципов вращений

Вращения на месте

Вращения в продвижении

Тема №6 Стилизация в русском народном танце

Понятие стилизация в хореографическом искусстве

Примеры ( разучивание) простейших танцевальных комбинаций в жанре стилизованного русского танца

***Второй год обучения***

Тема №1 Позиции рук, ног, корпуса в русском народном танце женские, мужские и в паре.

## Тема №2 Ходы в русском народном танце

Простой шаг с носка, хороводный шаг на полупальцах, переменный хороводный шаг, переменный шаг на каблук, припадание по бп., припадание по3п.

Закрепление навыков посредством разучивания небольших танцевальных комбинаций.

## Тема №3 Беговая группа движений

Бег с высоким подниманием ног назад, бег с высоким подниманием колена вперед.

Молоточки

Ритмические комбинации беговых движений.

## Тема №4 Группа движений «молоточки». Группа движений «ковырялочки»

Молоточка в русском танце и её разновидности.

Ковырялочка в русском танце и её разновидности

Примеры танцевальных комбинаций с использованием молоточки и ковырялочки.

## Тема №5 Вращения

Закрепление принципов вращений

Вращения на месте

Вращения в продвижении

## Тема №6 Стилизация в русском народном танце

Понятие стилизация в хореографическом искусстве

Примеры ( разучивание) простейших танцевальных комбинаций в жанре стилизованного русского танца

## **Раздел №7 Современный эстрадный танец**

### ***Первый год обучения***

Тема№1. Понятие современный эстрадный танец. Стили и виды танца на эстраде

Тема №2. Танцевальная разминка в современном эстрадном стиле

Танцевальная разминка в современном эстрадном стиле

Упражнения растяжки в эстрадном стиле

Тема №3. Разучивание танцевальных композиций в эстрадном стиле.

### ***Второй год обучения***

Тема№1. Современный эстрадный танец в России. Стили и виды танца на русской эстраде.

Тема №2. Танцевальная разминка в современном эстрадном стиле

Танцевальная разминка в современном эстрадном стиле



Упражнения растяжки в эстрадном стиле

Тема №3. Разучивание танцевальных композиций в эстрадном стиле.

### **Раздел №8 Постановочная деятельность**

#### ***Первый год обучения***

Тема №1. Разучивание отдельных учебных танцевальных комбинаций

Тема №2. Разучивание цельных хореографических постановок.

#### ***Второй год обучения***

Тема №1. Разучивание отдельных учебных танцевальных комбинаций

Тема №2. Разучивание цельных хореографических постановок.

## **3.УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### ***ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ***

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол-во часов всего</b>	<b>Кол-во часов теория</b>	<b>Кол-во часов практика</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел №1.Введение</b> <u>Тема№1 Основные понятия танцевального искусства</u> <u>Тема №2 Танцевальное пространство</u>	<b>4ч</b>	<b>2</b> <b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Раздел №2 Постановка корпуса. Укрепление мышечного и связочного аппарата.</b> <u>Тема №1 Постановка корпуса</u> <u>Тема №2 Укрепление мышечного аппарата.</u> <u>Работа над эластичностью связочного аппарата.</u>	<b>12ч</b>		<b>6</b> <b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Раздел №3 Танцевальная гимнастика в раг terre</b> <u>Тема №1 Упражнения на укрепление мышц спины</u> <u>Тема№2 Упражнения- растяжки</u> <u>Тема №3 Упражнения на укрепление мышц живота и брюшного пресса</u> <u>Тема №4 Упражнения на гибкость суставов позвоночника</u>  <b>Раздел№4 Репетиционно-постановочная деятельность</b> <u>Тема №1 Танцевальная комбинация</u>	<b>12ч</b>     <b>6ч</b>		<b>4</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>4</b>  <b>1</b> <b>1</b>

	<u>Тема №2 Рисунок танца</u> <u>Тема №3 Практическое разучивание танца на изученном материале</u>			<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Раздел №5 Основы классического танца</b> <u>Тема №1.Закрепление знаний и навыков по изучению позиций ног, рук классического танца</u> <u>Тема №2 Demi plie, grand plie, releve на полупальцы</u> <u>Тема №3 Шаги, группа ходовых движений</u> <u>Тема №4 Группа прыжковых движений</u>	<b>12ч</b>		<b>1</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>2</b> <b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Раздел №6 Основы русского народного танца</b> <u>Тема №1 Позиции рук, ног, корпуса в русском народном танце</u> <u>Тема №2 Ходы в русском народном танце</u> <u>Тема №3 Беговая группа движений</u> <u>Тема №4 Группа движений «моталочки». Группа движений «ковырялочки»</u> <u>Тема №5 Вращения</u> <u>Тема №6 Стилизация в русском народном танце</u>	<b>10ч</b>		<b>1</b> <b>2</b> <b>1</b> <b>1</b> <b>3</b> <b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел №7 Современный эстрадный танец</b> <u>Тема№1. Понятие современный эстрадный танец. Стили и виды танца на эстраде</u> <u>Тема №2. Танцевальная разминка в современном эстрадном стиле</u> <u>Тема №3. Разучивание танцевальных композиций в эстрадном стиле.</u>	<b>4ч</b>		<b>1</b> <b>3</b>
<b>8.</b>	<b>Раздел №8 Постановочная деятельность</b> <u>Тема №1. Разучивание отдельных учебных танцевальных комбинаций</u> <u>Тема №2. Разучивание цельных хореографических постановок.</u>	<b>8ч</b>		<b>2</b> <b>6</b>
		<b>68ч</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

#### 4.УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

##### ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование разделов	Кол-во часов всего	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
<b>1.</b>	<b>Раздел №1.Введение</b> <u>Тема№1 Основные понятия танцевального искусства. Танец как способ реализации творческого потенциала человек</u> <u>Тема №2 Выразительные средства хореографии</u> <u>Тема№3 Жанры и стили танца</u>	<b>4ч</b>	<b>2</b> <b>2</b>	

2.	<b>Раздел №2 Постановка корпуса. Укрепление мышечного и связочного аппарата.</b> <u>Тема №1 Постановка корпуса</u> <u>Тема №2 Укрепление мышечного аппарата.</u> <u>Работа над эластичностью связочного аппарата.</u>	12ч		6 6
3.	<b>Раздел №3 Танцевальная гимнастика в par terre</b> <u>Тема №1 Упражнения на укрепление мышц спины</u> <u>Тема №2 Упражнения- растяжки</u> <u>Тема №3 Упражнения на укрепление мышц живота и брюшного пресса</u> <u>Тема №4 Упражнения на гибкость суставов позвоночника</u>  <b>Раздел №4 Репетиционно-постановочная деятельность</b> <u>Тема №1 Танцевальная комбинация</u> <u>Тема №2 Рисунок танца</u> <u>Тема №3 Практическое разучивание танца на изученном материале</u>	16ч       8ч		4 4  4 4  2 2 4
5.	<b>Раздел №5 Основы классического танца</b> <u>Тема №1. Закрепление знаний и навыков по изучению позиций ног, рук классического танца</u> <u>Тема №2 Demi plie, grand plie, releve на полупальцы</u> <u>Тема №3 Шаги, группа ходовых движений</u> <u>Тема №4 Группа прыжковых движений</u>	24ч		4 6 6 8
6.	<b>Раздел №6 Основы русского народного танца</b> <u>Тема №1 Позиции рук, ног, корпуса в русском народном танце</u> <u>Тема №2 Ходы в русском народном танце</u> <u>Тема №3 Беговая группа движений</u> <u>Тема №4 Группа движений «моталочки». Группа движений «ковырялочки»</u> <u>Тема №5 Вращения</u> <u>Тема №6 Стилизация в русском народном танце</u>	18ч		2 4 4  2 6
7.	<b>Раздел №7 Современный эстрадный танец</b> <u>Тема №1. Понятие современный эстрадный танец. Стили и виды танца на эстраде</u> <u>Тема №2. Танцевальная разминка в современном эстрадном стиле</u> <u>Тема №3. Разучивание танцевальных композиций в эстрадном стиле.</u>	6ч		2  4
8.	<b>Раздел №8 Постановочная деятельность</b>	14		

	<u>Тема №1. Разучивание отдельных учебных танцевальных комбинаций</u>			<b>4</b>
	<u>Тема №2. Разучивание цельных хореографических постановок.</u>			<b>10</b>
		<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>

## **5. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### 1. Помещение:

Помещение должно быть хорошо освещено. Иметь ровную поверхность пола и нескользящее половое покрытие. Также в помещении на стене (стенах) должны быть закреплены зеркала, для качественного обучения хореографии учащихся.

### 2. Музыкальное оборудование:

В помещении для занятий для хореографии должна находиться музыкальная аппаратура достаточной мощности для качественного воспроизведения музыкального материала.

### 3. Форма для занятий хореографией:

Форма для занятий должна быть удобной и безопасной. Для девочек: гимнастический купальник и лосины (велосипедки). Для мальчиков: футболка и шорты (велосипедки). Обувь должна быть мягкой и удобной (балетки, чешки, джазовки)

### 4. Программно-методическое обеспечение:

- Рабочая программа по хореографии
- Методические разработки, литература по хореографическому искусству
- Методическая литература по детской психологии и педагогике.

## **6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.

4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997. 29
23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы

