

Департамент образования Администрации города Омска  
Бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №96»  
(БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №96»)

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора: БОУ г. Омска «СОШ №96»  / Кузуб Д.И. ФИО «01» сентября 2023 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор:  М.Г. Рябикова / ФИО «01» сентября 2023 г.
---	--



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(В РАМКАХ ОКАЗАНИЯ ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ)  
«ХОРЕОГРАФИЯ»  
Уровень: стартовый  
Возраст: 5-7 лет  
Срок реализации: 2023-2024 учебный год**

Автор: Шершнёв В.Г.  
Составитель: Ивкина В.И.

Омск – 2023

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хореографии «Шаг за шагом» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) нового поколения начального общего образования. **Содержание дополнительной образовательной программы по хореографии направлено** на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В течение учебного года может иметь место корректировка рабочей программы.

**Актуальность.** В последнее время наблюдается возрастание потребности в одаренных, творчески настроенных педагогах, которые не только глубоко понимают педагогические задачи искусства в обществе, но и владеют необходимыми навыками работы с творческим коллективом, без чего невозможно дальнейшее развитие такой востребованной области художественного образования, как область хореографического искусства.

**Новизна.** Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов к подготовке руководителей хореографических коллективов. К традиционным методам подготовки мы относим методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построения и разучивания танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии, педагогические аспекты творческой деятельности, этнопедагогический подход к обучению, методы развития межличностного общения в коллективе.

В то же время такая востребованная область педагогики искусства, какой является творческая деятельность хореографических коллективов и, особенно, педагогические условия, сформированные на основе взаимодействия традиционных и инновационных методов, необходимых для успешной работы педагога-хореографа, пока еще не стали предметом специального научного исследования.

**Педагогическая целесообразность.** В данной программе я обратилась к двум группам педагогических теорий, на которых строится планирование педагога хореографического коллектива.

К первой группе относятся традиционные теории, к которым можно отнести изучение теории и истории хореографического искусства, а также теоретических основ хореографии. Важную роль играют также теории освоения техники, стиля, манеры исполнения основных элементов различных видов танца: народно-сценического, классического, историко-бытового,



эстрадного и современного. Именно на эстрадной и современной хореографии строится репертуарный план студии. Помимо практических занятий, проводятся теоретические: на уроках «беседы о хореографическом искусстве» воспитанники знакомятся с историей возникновения танца и с основными хореографическими понятиями и терминами.

Вторую группу представляют инновационные теории, основанные на современном педагогическом подходе. В планировании своей деятельности мною были введены занятия по основам сценического искусства и актерского мастерства.

**Цель дополнительной образовательной программы по хореографии:** выявление и развитие способностей каждого учащегося, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, обладающей прочными базовыми знаниями по хореографии, личности, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной в последующем на участие в духовном развитии общества. Для реализации данной цели необходимы следующие задачи.

**Задачи дополнительной образовательной программы по хореографии:**

- формирование физически здоровой личности;
- развитие творческих способностей учащихся;
- формирование у детей общечеловеческих норм морали (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные возможности человека, толерантности);
- воспитание активной жизненной позиции;
- воспитание культуры общения.

Курс не ставит своей задачей воспитывать профессиональных танцоров, однако дает возможность раскрыть и на хорошем уровне развивать танцевальные способности учеников.

**Программа рассчитана на детей 5-7 лет.**

Занятия по хореографии проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 минут). В неделю – 4 часа, учебный год – 132 часов.

**Формы занятий:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- контрольное занятие;
- индивидуальное занятие;
- беседы по истории танца;
- музыкальное занятие (прослушивание музыкального материала, беседы о музыке, музыкальные игры).

Все занятия тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга. Знания, умения и навыки, приобретенные на занятиях хореографией, находят широкое применение на других занятиях и уроках в школе.

**Методы работы:**

- словесный (объяснение, замечание);

- наглядный (личный показ педагога);
- практический (выполнение движений).

**Структура занятия:**

- Подготовительная часть (разминка).
- Основная часть (разучивание нового материала).
- Заключительная часть (закрепление выученного материала).

**Ожидаемые результаты курса дополнительного образования по хореографии.**

**В области предметных результатов:**

- Знать основы различных стилевых систем танца;
- Воспроизводить ритмический рисунок;
- Концентрировать внимание;
- Иметь запас танцевальных движений и уметь с их помощью передавать характер музыки.

**В области мета предметных результатов:**

- Иметь представления о различных направлениях хореографии;
- Знать о нормах поведения на сцене и в зрительном зале;
- Иметь навыки общения контактности и доброжелательности при решении творческих задач;
- Иметь интерес к культурным традициям и мероприятиям.

**В области личностных результатов:**

- Самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики;
- Позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки;
- Быть ориентированным на успех.

**Формы подведения итогов, освоения программы дополнительного образования по хореографии:**

- конкурсы;
- фестивали;
- школьные мероприятия;
- итоговые занятия;
- отчётные концерты.



## Тематический план.

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	Азбука музыкального движения.	8		8
2.1	Мелодия и движение, темпы (медленно, умеренно, быстро), двудольный, трехдольный метр.	1		1
2.2	Контрастная музыка (быстрая-медленная, веселая-грустная)	1		1
2.3	Соотнесение пространственных построений с музыкой.	1		1
2.4	Ритмичное движение под музыку.	1		1
2.5	Движение в различных темпах.	1		1
2.6	Определение характера музыки словами.	1		1
2.7	Передача изменения характера музыки в движениях.	1		1
2.8	Ритмические упражнения с музыкальными заданиями	1		1
3	«Изоляция».	27		27
3.1	Голова.	3		3
3.2	Плечи.	3		3
3.3	Грудная клетка.	3		3
3.4	«Пел вис» тазобедренная часть.	3		3
3.5	Позиции рук и ног.	1		1
3.6	Координация.	5		5
3.7	Диагональ.	5		5
3.8	Импровизация.	4		4
4	Партерная гимнастика.	25		25
5	Основы классического танца.	9		9
5.1	Позиции рук.	1		1
5.2	Позиции ног.	1		1
5.3	Экзерсис у станка.	7		7
6	Прыжки.	7		7
7	Беседы о хореографическом искусстве.	8	8	
7.1	История возникновения танца.	1	1	

7.2	Древний танец.	1	1	
7.3	История возникновения народного танца.	1	1	
7.4	Этапы развития танца.	1	1	
7.5	Виды народного танца.	1	1	
7.6.	История возникновения народно-сценического танца как отдельного вида сценического искусства.	1	1	
7.7	Бальные танцы.	1	1	
7.8	Балет, история классического танца.	1	1	
8	Терминология.	4	4	
8.1	Экзерсис у станка.	1	1	
8.2	Положения, направления, позы, дополнительные движения.	1	1	
8.3	Прыжки.	1	1	
8.4	Вращения.	1	1	
9	Слушание музыки.	8	8	
9.1	Вводная беседа о музыке. Роль музыки в жизни человека.	1	1	
9.2	Содержание музыкальных произведений.	1	1	
9.3	Образы природы в музыке.	1	1	
9.4	Музыка рассказывает о животных, птицах и рыбах.	1	1	
9.5	Раскрытие в музыке настроений, чувств, переживаний человека.	1	1	
9.6	Юмористические музыкальные картинки.	1	1	
9.7	П. Чайковский «Детский альбом».	1	1	
9.8	С. Прокофьев «Детская музыка».	1	1	
10	Репертуар. Изучение и отработка номеров.	33		33
10.1	Танцевальные комбинации.	6		2
10.2	Постановочная работа.	19		2
10.3	Работа над танцем к «Дню матери».	2		2
10.4	Работа над танцем к «Новому году».	2		2
10.5	Работа над танцем к	2		2

	«8 Марта».			
<b>10.6</b>	Работа над танцем к «Дню победы».	2		2
<b>11</b>	Итоговое занятие. Отчётный концерт.	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>132</b>	41	91



## Содержание программы дополнительного образования детей по хореографии.

### Раздел 1. «Введение в программу», «Инструктаж по ТБ».

Цель:

- знакомство с детьми;
- заинтересовать учащихся видеосюжетом об искусстве танца.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила поведения на занятиях, в школе;
- режим занятий, план работы на учебный год;
- требования к репетиционной форме и обуви.

### Раздел 2. «Азбука музыкального движения».

Цель:

- дать понятие «азбука музыкального движения»;
- вызвать интерес воспитанников к хореографии;
- приобщить воспитанников к искусству владения телом.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- иметь представление о мелодии и движении;
- особенности контрастной музыки: быстрая - медленная, грустная – веселая.

Уметь:

- определить музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4;
- слышать такт и затакт;
- выделить слабую и сильную долю в музыке.

### Раздел 3. «Изоляция».

Цель:

- добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- части-центры тела;
- особенности частей-центров;
- понятие изоляция.

Уметь:

- координировать части тела;
- мультиплицировать движения (раскладывать движение на составные части).

### Раздел 4. «Партерная гимнастика».

Цель:

- развитие гибкости тела.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).



Знать:

- способы развития гибкости тела.

Уметь:

- садиться на шпагат;
- вставать на «мостик».

#### **Раздел 5. «Основы классического танца».**

Цель:

- развитие танцевального шага и бега.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- позиции и положения рук, ног, виды арабесков.

Уметь:

- исполнять положения и позиции рук, ног в чистом виде.

#### **Раздел 6. «Прыжки».**

Цель:

- развитие прыжковой способности.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- разновидности прыжков: с двух ног на две, с одной ноги на другую с продвижением, с одной ноги на ту же ногу, с двух ног на одну.

Уметь:

- правильно исполнять прыжки.

#### **Раздел 7-8. «Беседы о хореографическом искусстве», «Терминология».**

Цель:

- приобщение к искусству хореографии, развитие художественного вкуса;
- расширить представление о хореографии.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- хореографическую терминологию;
- лексическое значение терминов.

Уметь:

- иметь представление о теоретической основе хореографии;
- грамотно пользоваться хореографическими понятиями.

#### **Раздел 9. «Слушание музыки».**

Цель:

- развитие слуха, музыкальной памяти.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- основные музыкальные направления.

Уметь:

- различать основные музыкальные стили.

#### **Раздел 10. «Репертуар».**

Цель:

- развитие творческих способностей, актерского мастерства;
- применение теоретических знаний на практике.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- основные правила перестроений из одних рисунков в другие.

Уметь:

- запоминать последовательность движений, комбинаций.

#### **Раздел 11. «Итоговое занятие».**

Цель:

- создание атмосферы творческого взаимодействия учащихся и педагога при реализации танцевальных замыслов;
- показать положительные результаты в формировании мышечного корсета.

Планируемый результат подготовки (уровень усвоения).

Знать:

- ритмические рисунки;
- рисунки танца;
- лексику танца.

Уметь:

- быть внимательным, старательным, ответственным за результат своей деятельности.



## Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей по хореографии.

Контрольно-измерительные материалы по программе «Хореография».

### Итоговый контроль. Теория. Тест:

**1. Выбери правильный вариант ответа. Релевэ – это...**

- а) бросок ноги вверх;
- б) приседание;
- в) поднимание на полупальцы.

**2. Батман тандю в переводе с французского означает...**

- а) отведение ноги;
- б) приведение ноги;
- в) отведение и приведение ноги.

**3. Из 1 позиции рабочая нога отводится вперёд по принципу батман тандю, затем носок, сильно отводится назад и удерживая пятку в выворотном положении нога рисует круг и доходит до стороны, рабочая нога закрывается в исходную позицию. Выберите подходящее под описание упражнение:**

- а) релевэ;
- б) плие;
- в) ронд де жан партер.

**4. Деми плие в переводе с французского означает**

---

**5. Ронд де жан партер – это...**

- а) круг ногой по полу;
- б) квадрат руками по воздуху;
- в) большое приседание.

**6. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:**

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

**7. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?**

- а) полуприседание;
- б) приседание;
- в) полное приседание.

**8. Международный день танца?**

- а) 30 декабря;
- б) 29 апреля;
- в) 28 мая.

**9. Сколько точек направления в танцевальном классе?**

- а) 7;
- б) 6;

в) 8.

**10. Направление движения или поворота к себе, во внутрь:**

- а) en dehors;
- б) en dedans;
- в) rond.

**11. Что означает en face?**

- а) спиной к зрителям;
- б) лицом к зрителям;
- в) боком к зрителям.

**12. Первая позиция ног:**

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны;
- в) стопы вместе.

**13. Подготовительное движение для исполнения упражнений:**

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

**14. Что такое партерная гимнастика?**

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

**15. Сколько позиций рук в классическом танце?**

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

**Практика. Задания на проверку физиологических данных:**

**1. Выворотность ног.**

Лёжа на спине, подтягиваем стопы к ягодицам, с последующим раскрытием бедер в стороны. Колени должны свободно прилегать к полу. Этим упражнением проверяется выворотность в бёдрах и голени. Подойти к станку и встать в I позицию, держа туловище в вертикальном положении. Все пять пальцев должны лежать на полу. Не должно быть заваливания на большой палец. Определяется выворотность стопы. В идеальном состоянии выворотность присутствует во всех трёх суставах.

**2. Подъём стопы.**

Подъём стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии



подъема стопы податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму. Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.

### **3. Гибкость тела.**

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

### **4. «Шаг».**

Высота «шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки «шага» ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) «шага» проверяется активный «шаг» (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90\*, для девочек – выше 120\*. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

### **5. Высота прыжка.**

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на лёгкость, эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии термином ballon (баллон) – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

#### ***6. Координация движений.***

Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. Проверяется, как ученик быстро ориентируется на сценической площадке. Задание: педагог показывает движение, задача учащегося в точности воспроизвести его.

#### ***7. Чувство ритма.***

Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку. Так же проверяется, как ученик слышит ритмический рисунок и сможет ли его повторить.

#### ***8. Задание на проверку исполнительского мастерства.***

Просмотр танцевальной композиции, номера.



### **Список литературы:**

1. Ваганова А. Основы классического танца.- Изд. 5-е. - Л., 1980, с.95-147.
2. Васильева Т. Секрет танца. – СПб., 1977, с.7-15.
3. Володина О. Самоучитель клубных танцев. – Ростов-на-Дону, 2005, с.4-154.
4. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребёнка. - М.,1976, с.3-16.
5. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983, с.5-13.
6. Полятков С. Основы современного танца. – Ростов-на-Дону, 2005., с. 5-65.
7. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
8. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах// Боголюбская М.С.-1982.
9. Танцы в начальной школе//Роот З.Я.-2006.
10. Модерн-джаз танец//Никитин В.Ю.- 2001.

### **Интернет – источники:**

1. <http://ballett.ru/cont/first>.
2. <http://www.missfit.ru>.