

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 165

Россия, 620137, г. Екатеринбург, ул. Садовая, д. 18, тел./факс 341-76-21

E-mail: soch165@eduekb.ru, school_165@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ

В.В. Васильевна

Приказ №308 от 28.08.2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ХОРЕОГРАФИЯ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет,

Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель: Мягкова Светлана Алексеевна

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории

г. Екатеринбург
2026г.

Паспорт программы

Название программы	«Хореография»
Автор-составитель	Мягкова Светлана Алексеевна
Вид программы	Типовая
Направленность	Художественно-эстетическая
Форма реализации	Очная
Срок реализации	года
Возраст обучающихся	- 1
Категория детей	Учащиеся средней школы
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	Программа содержит комплекс занятий по основам хореографического искусства, направленный на развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей. Формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве. Развивает познавательные интересы детей, творческое мышление. На обучение принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по физическому здоровью, в возрасте от 7 лет.

Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.04.2026);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19);
4. Методические рекомендации Минпросвещения России от 23.01.2026 № АБ-254/06;
5. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 № 1745-р «О реализации II этапа Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» , 02.06.2026 № 19. Вступил в силу с 01.09.2026, действует до 01.09.2032.
6. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам
7. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы
8. Учебный план и календарный учебный график дополнительного образования
9. Устав МАОУ-СОШ № 165

Программа направлена на обучение детей практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие творческих способностей.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Данная программа составлена на основе типовых авторских программ художественно – эстетического направления Л.Н. Михеевой «Хореография», И.Э.Бриске «Хореография», Боголюбская М. «Хореографический кружок».

Направленность программы.

Образовательная программа художественно-эстетической направленности. Она ориентирована на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

Актуальность.

Хореография является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребёнка:

- формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития тела; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темп, ритм, знания простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- развивает коммуникативные способности детей, развивает чувства группового, коллективного действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной хореографической культуры и воспитывает толерантность к национальным культурам других народов.

Таким образом, эти особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства, как в общеобразовательных школах, так и в системе дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия.

Цель программы: формировать у обучающихся устойчивый интерес к хореографии, исполнительские танцевальные навыки через активную музыкально-творческую деятельность, приобщение к сокровищнице отечественного хореографического искусства. Развитие общей хореографической культуры детей в процессе творческого восприятия и исполнения танцевальных произведений, развитие творческого потенциала ребенка.

Задачи программы:

Образовательные:

- приобретение знаний в области хореографического искусства, изучение истории танцевальной культуры;
- приобретение исполнительских навыков основ классической, русской, народной и современной хореографии;
- изучение народных традиций и региональных особенностей хореографической культуры народов мира.

Развивающие:

- развитие творческого мышления детей;
- Развитие духовно-нравственных качеств личности;
- Развитие ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации и пластики.

Воспитательные:

- воспитание у детей активности и самостоятельности общения;
- воспитание умения контролировать своё поведение, рефлексии своих действий;
- формирование сценической культуры и художественного вкуса.

Отличительной особенностью данной программы является ориентация обучающихся на процесс воспитания и развития личности по средствам хореографии. Для этого используется различные виды хореографии. В программу включены разделы: ритмика, гимнастика, народный танец, классический танец, многообразие современной хореографии.

Основная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический, современный танец.

Формы и режим занятий

Программа предполагает групповую форму обучения, а также может быть реализована в дистанционной форме.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-17 лет.

Срок реализации образовательной программы 3 года.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА 2026-2027 ГОД

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
1 четверть	01.09.2026	31.10.2026	9
2 четверть	01.11.2026	30.12.2026	8
3 четверть	11.01.2027	31.03.2026	11
4 четверть	01.04.2026	26.05.2026	8
Итого в учебном году: 36 недель			

Неучебные дни, связанные с государственными праздниками: 04.11.2026г., 22.02.2027 (перенос на 20.02.2027), 23.02.2026 г., 08.03.2027г., 03.05.2027г., 10.05.2027г.

Режим занятий

Группы	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Кол-во часов в год
1	1 час	2 раза	2 часа	72 часа
2	1 час	2 раза	2 часа	72 часа
3	1 часа	2 раза	2 часа	72 часа
4 (1)	1 час	1 раз	1 час	36 часов
4 (2)	1 час	1 раз	1 час	36 часов
4 (3)	1 час	1 раз	1 час	36 часов

Всего: 324 часа в год.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу для 1, 2 и 3 групп, по 1 разу в неделю по 1 часу для 4 (1,2,3) вокальных групп.

Для группы № 4 программа предусмотрена на 1 год.

Наполняемость учебной группы – от 10 до 25 человек.

Данная программа подходит для всех возрастов, она составлена с учетом возрастных особенностей детей.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств

выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

направлений танца

- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками коллективного исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (общеучебные) результаты:

- повышение уровня культурного развития личности, развитие учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации);
- высокая степень развития коммуникативности и эмпатии;
- владение технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления;
- развитие учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Личностные:

- проявление трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости;
- навыки самооценки;
- ответственность за собственный и коллективный результат;
- способность справиться с конфликтной ситуацией;
- установление и укрепление дружеских взаимоотношений в коллективе.

Формы аттестации: концерты; открытые уроки; праздники, как итог работы за определённый период.

Учебно-тематический план для групп № 1:

1 год обучения			
Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
I. Введение в образовательную программу	1	-	1
II. Знакомство с азбукой ритмики	20	2	18
2.1. «Музыка и танец»	1		1

2.2. «От простого хлопка – к притопу»- азбука танцевального движения	4	1	3
2.3. Музыкально-танцевальные игры	5		5
2.4. «Танцевальная мозаика» - танцевальные элементы, этюды, танцы	8	1	7
2.5. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
2.6. Итоговое занятие за год	1	-	1
III. Партерная гимнастика	20	2	18
3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики	4	1	3
3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	8	-	8
3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стоечка на лопатках	8	1	7
IV. Азбука классического танца	15	1	14
4.1. Подготовительный комплекс на ковриках	8	-	8
4.2. Основы классического танца (занятия лицом к станку)	7	1	6
V. Русский народный танец	15	1	14
5.1. Основы русского народного танца (формы позиций и положений рук)	7	1	6
5.2. Простые элементы народного танца	8	-	8
VI. Итоговое занятие за год	1	-	1
ИТОГО:	72	10	52

2 год обучения			
Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
I. Вводное занятие	1	-	1

II. Детский танец	16	2	14
2.1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты	2	1	1
2.2. Игры	4	-	4
2.3. Комбинации	4	-	4
2.4. Постановка номеров	4	1	3
2.5. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
2.6. Итоговое занятие за год	1	-	1
III. Партерная гимнастика	16	2	14
3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики	2	1	1
3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	7	-	7
3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	7	1	6
IV. Азбука классического танца	15	1	14
4.1. Подготовительный комплекс на ковриках	4	-	4
4.2. Основы классического танца (занятия лицом к станку)	11	1	10
V. Русский народный танец	15	1	14
5.1 Элементы народного танца	8	1	7
5.2. Парный танец	7	-	7
VI. Современный танец	8	1	7
6.1. Основы современного танца	4	1	3
6.2. Работа в партере	4	-	4
VII. Итоговое занятие за год	1	-	1
ИТОГО:	72	7	65

3 год обучения			
Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
I. Вводное занятие	1	-	1
II. Партерная гимнастика и акробатика	8	2	6
2.1. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	4	-	4
2.2. Основные элементы акробатики	2	1	1
2.3. Трюковые элементы	2	1	1
III. Классический танец	10	2	8
3.1. Упражнения у станка	4	1	3
3.2. Упражнения на середине зала	4	1	3
3.3. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
3.4. Итоговое занятие за год	1	-	1
IV. Народный танец	22	2	20
4.1. Упражнения у станка	8		8
4.2. Элементы народного танца на середине зала	8	1	7
4.3. Постановка номеров	2	1	5
4.4. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
4.5. Итоговое занятие за год	1	-	1
V. Современный танец	20	2	18
5.1 Уличный танец	8	-	8
5.2. Комбинации и постановки.	7		7
5.3. Современный танец	8	1	7
5.4. Комбинации и постановки.	8	1	7
VI. Творческая лаборатория	10	2	8
6.1. Тело	1		1
6.2. Усилие	1		1
6.3. Форма	1		1

6.4. Пространство	1		1
6.5. Индивидуальные и групповые творческие работы	6	2	4
VII. Итоговое занятие за год	1	-	1
ИТОГО:	72	10	62

Учебно-тематический план для групп № 2 и № 3:

1 год обучения			
Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
I. Вводное занятие	1	-	1
II. Детский танец	16	2	14
2.1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты	2	1	1
2.2. Игры	4	-	4
2.3. Комбинации	4	-	4
2.4. Постановка номеров	4	1	3
2.5. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
2.6. Итоговое занятие за год	1	-	1
III. Партерная гимнастика	16	2	14
3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики	2	1	1
3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	7	-	7
3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	7	1	6
IV. Азбука классического танца	15	1	14
4.1. Подготовительный комплекс на ковриках	4	-	4
4.2. Основы классического танца	11	1	10

(занятия лицом к станку)			
V. Русский народный танец	15	1	14
5.1 Элементы народного танца	8	1	7
5.2. Парный танец	7	-	7
VI. Современный танец	8	1	7
6.1. Основы современного танца	4	1	3
6.2. Работа в партере	4	-	4
VII. Итоговое занятие за год	1	-	1
ИТОГО:	72	7	65

2 год обучения			
Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
I. Вводное занятие	1	-	1
II. Детский танец	22	2	20
2.1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты	2	-	2
2.2. Игры	6	-	6
2.3. Комбинации	6	-	6
2.4. Постановка номеров	6	2	4
2.5. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
2.6. Итоговое занятие за год	1	-	1
III. Партерная гимнастика	32	2	30
3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики	5	1	4
3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	12	-	12
3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	15	1	14
IV. Азбука классического танца	32	2	30

4.1. Подготовительный комплекс на ковриках	15	1	14
4.2. Основы классического танца (занятия лицом к станку)	17	1	16
V. Русский народный танец	30	4	26
5.1 Элементы народного танца	16	2	14
5.2. Парный танец	14	2	12
VI. Современный танец	26	2	24
6.1. Основы современного танца	13	1	12
6.2. Работа в партере	13	1	12
VII. Итоговое занятие за год	1	-	1
ИТОГО:	144	12	132

3 год обучения			
Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
I. Вводное занятие	1	-	1
II. Партерная гимнастика и акробатика	26	2	24
2.1. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	8	-	8
2.2. Основные элементы акробатики	8	1	7
2.3. Трюковые элементы	6	1	5
III. Классический танец	31	2	29
3.1. Упражнения у станка	12	1	11
3.2. Упражнения на середине зала	17	1	16
3.3. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
3.4. Итоговое занятие за год	1	-	1
IV. Народный танец	32	2	20
4.1. Упражнения у станка	10	1	9

4.2. Элементы народного танца на середине зала	8	-	8
4.3. Постановка номеров	12	1	11
4.4. Итоговое занятие за 1-е полугодие	1	-	1
4.5. Итоговое занятие за год	1	-	1
V. Современный танец	31	3	28
5.1 Уличный танец	8	-	8
5.2. Комбинации и постановки.	7		7
5.3. Современный танец	8	1	7
5.4. Комбинации и постановки.	8	2	6
VI. Творческая лаборатория	26	2	14
6.1. Тело	4		4
6.2. Усилие	4		4
6.3. Форма	4		4
6.4. Пространство	4		4
6.5. Индивидуальные и групповые творческие работы	10	2	8
VII. Итоговое занятие за год	1	-	1
ИТОГО:	144	11	133

Учебно-тематический план для групп № 4

1 год обучения			
Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
I. Введение в образовательную программу	1	-	1
II. Знакомство с азбукой ритмики	4	1	3
2.1. «Музыка и танец»	1	1	-
2.2. «От простого хлопка – к притопу»- азбука танцевального движения	1	-	1
2.3. Музыкально-танцевальные игры	1	-	1
2.4. «Танцевальная мозаика» - танцевальные элементы, этюды, танцы	1	-	1
III. Партерная гимнастика	10	1	9
3.1. Основы образно-игровой партерной гимнастики	2	1	1

3.2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	4	-	4
3.3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	4	-	4
IV. Азбука классического танца	6	1	5
4.1. Подготовительный комплекс на ковриках	3	-	3
4.2. Основы классического танца (занятия лицом к станку)	3	1	2
V. Русский народный танец	10	2	8
5.1. Основы русского народного танца (формы позиций и положений рук)	5	1	4
5.2. Простые элементы народного танца	5	1	4
VI. Итоговое занятие за год	1		1
ИТОГО:	36	5	31

Содержание 1 год обучения

I. Введение в образовательную программу

Цель: Ознакомить с понятием «хореография» Танец и его виды. Пробудить интерес к занятиям хореографии.

Практика: Поклон. Разминка. Парные игровые упражнения.

II. Знакомство с азбукой ритмики

ТЕМА. Музыка и танец

Включает в себя знакомство с основными выразительными средствами музыки (темп, характер, длительность звуков, ритмический рисунок, жанр). А также рассматривается понятие танцевального движения – его длительность, характер, настроение, темп. Выявляется взаимосвязь музыки и движения – совместное вступление и окончание мелодии и танцевального движения, передача единого характера и настроения.

ТЕМА. «От простого хлопка – к притопу»- азбука танцевального движения.

Азбука танцевального движения включает в себя знакомство детей с музыкой. Раскрывает такие понятия как темп (быстро, медленно, умеренно); контрастность (быстрая-медленная; весёлая-грустная); характер(задорная, весёлая, печальная, яркая. Знание музыкального размера 2/2; 3/4; 4/4. Умение скоординировать движения с музыкой.

Простейшие виды хлопков-притопов в различных метроритмических сочетаниях.

Задачи: Развитие метроритма, слуха и навыков элементарного исполнительства, умение слушать и слышать ритмический рисунок музыки.

ТЕМА. Музыкально-танцевальные игры.

Игры: «Рассыпуха», «Гуси у бабуся», «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Гусеница», «Сделай сам- покажи другим», «Паровозики», «Весёлый поход», «Морская фигура», «Зеркало».

Задачи: Ориентация в пространстве танцевального зала; развитие интереса отразить в пластике различные образы. Творческий поиск. Освоение актёрской игры, мимики . Релаксация.

ТЕМА. «Танцевальная мозаика» - танцевальные этюды, композиции, танцы. Включает в себя разучивание танцевальных этюдов, композиций и танцев, согласно репертуарному плану. А также самостоятельную этюдную работу.

Задачи: развивать творческие способности детей; умение создавать танцевальные образы самостоятельно, используя полученные навыки и умения; развивать наблюдательность зрительную, мышечную и эмоциональную память.

ТЕМА. Итоговое занятие за 1-е полугодие

Практика: Открытый урок по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

ТЕМА. Итоговое занятие за год

Практика: Открытый урок по пройденному материалу за год.

III. Партерная гимнастика

ТЕМА. Основы образно-игровой партерной гимнастики.

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

Задачи: Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета».

ТЕМА. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

Упражнения партерного тренажа включают в себя упражнения, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, пресса.

Задачи: развивать у детей «мышечное чувство» - сознательное отношение к своим движениям; развивать необходимые двигательные навыки и умения.

ТЕМА. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках.

Упражнения на эластичность мышц, подвижность суставов, формирование мышц брюшного пояса, гибкость. Растяжка. Шпагаты. Выполнение индивидуальных трюков: «кувырок» (вперёд и назад), «колесо», «стойка на лопатках», «мостик».

Задачи: научиться выполнять основные элементы акробатики.

IV. Азбука классического танца.

ТЕМА. Подготовительный комплекс на ковриках.

Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на улучшение выворотности. Упражнения по исправлению недостатков осанки. Упражнения, подводящие к экзерсису упражнения.

Задачи: подготовить мышечный аппарат детей к занятиям у станка.

ТЕМА. Основы классического танца. (занятия лицом к станку)

На начальном этапе, упражнения у станка разучиваются лицом к станку, держась за него двумя руками.

Теория: понятие опорной и работающей ноги, знакомство с терминологией классического танца.

Практика: формирование правильной осанки, обеспечивающей устойчивость (апломб)

1. Постановка корпуса (отработка, стоя лицом к станку).
2. Позиции ног (I, I I, I I I, V, IV). Смена позиций у станка.
3. Полуприседание (деми-плие) в I, I I, I I I позициях
4. Позиции рук (подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции). Переходы рук (порт де бра) у станка.

V. Русский народный танец

ТЕМА. Основы русского народного танца (формы позиций и положений рук)

Цель – достижение академической формы народного танца.

Теория: изучение поклона; знакомство с элементами народного танца; прослушивание музыки в разных жанрах (хоровод, кадрили и др.); положение рук и ног в народном танце.

Практика: «озорные» и «лирические» руки; притопы и хлопки; «присядка».

ТЕМА. Простые элементы народного танца

Основные шаги: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг.

Основные движения: «ковырялочка», «моталочка», «гармошечка», «ёлочка».

VI. Итоговое занятие за год.

Практика: Открытый урок по пройденному материалу за год (на усмотрение педагога).

Содержание программы

2 год обучения

I. Вводное занятие

Цель: ознакомить детей со спецификой работы на 2-ом году обучения, формировать мотивацию к занятиям по разным направлениям хореографии.

Практика: Разминка, работа в группах по заданию. Творческая самостоятельная работа всей группой по созданию этюда в любом танцевальном направлении.

II. Детский танец

ТЕМА. Элементы ритмики и музыкальной грамоты

Задачи: освоить понятия: «ритмический рисунок»; длительность, акцент, строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальные фразы; особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш.

Практика: хлопки громкие и тихие, в темпе музыки; воспроизведение хлопками ритмического рисунка, состоящего из четвертей, восьмых, половинных и целых.

ТЕМА. Игры.

Повторение некоторых пройденных игр: «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Сделай сам- покажи другим», «Зеркало». Изучение новых игр «Солнце, воздух и вода», «Ручеёк».

Задачи: Ориентация в пространстве танцевального зала; развитие интереса отразить в пластике различные образы. Творческий поиск. Освоение актёрской игры, мимики. Релаксация.

ТЕМА. Комбинации

Практика: Комбинации из подскоков, галопа, прыжков, хлопков, шагов и бега.

ТЕМА. Постановка номеров

Задачи: научиться создавать и воплощать образы с помощью ритмического рисунка.

Практика: Постановка простого ритмического детского танца, создание сценического образа, понятного детям.

ТЕМА. Итоговое занятие за 1-е полугодие

Практика: Открытый урок по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

ТЕМА. Итоговое занятие за год

Практика: Открытый урок по пройденному материалу за год.

III. Партерная гимнастика

ТЕМА. Основы образно-игровой партерной гимнастики.

Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений.

Задачи: Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок; укрепление «мышечного корсета».

ТЕМА. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса

Упражнения партерного тренажа включают в себя упражнения, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, пресса.

Задачи: развивать у детей «мышечное чувство» - сознательное отношение к своим движениям; развивать необходимые двигательные навыки и умения.

ТЕМА. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках.

Цель: Уметь выполнять основные элементы акробатики и простые трюки.

Теория: 1. Понятие «акробатика». 2. Техника безопасности.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «колесо», «стойка на лопатках», «мостик»

Упражнения на эластичность мышц, подвижность суставов, формирование мышц брюшного пояса, гибкость. Растяжка. Шпагаты.

IV. Азбука классического танца.

ТЕМА. Подготовительный комплекс на ковриках.

Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на улучшение выворотности. Упражнения по исправлению недостатков осанки. Подводящие к экзерсису упражнения.

Задачи: подготовить мышечный аппарат детей к занятиям у станка.

ТЕМА. Основы классического танца. (занятия лицом к станку). На начальном этапе, упражнения у станка разучиваются лицом к станку, держась за него двумя руками.

Теория: Продолжение знакомства с терминологией классического танца.
Разучивание позиций рук и ног.

Практика: Упражнения лицом к станку.

1. Постановка корпуса
2. Позиции ног
3. Полуприседание (деми-плие) в I, II, III позициях
4. Полное приседание (гранд-плие в I, II позициях)
5. Позиции рук (подготовительное положение, I, II, III позиции)

V. Русский народный танец

ТЕМА. Элементы народного танца

Теория: продолжение знакомства с элементами народного танца.

Практика: Основные шаги: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг. Основные движения: «ковырялочка», «моталочка», «гармошечка», «ёлочка», хлопки и притопы.

ТЕМА. Парный танец

Изучение различных положений рук в паре. Простые этюды в паре.

VI. Современный танец

ТЕМА. Основы современного танца

Современный танец изучается по разделам:

В разделе разогрев используется:

- движение по кругу (бег, шаги, подскоки, галоп и т.д.);
- движение на середине (работа с пространством, шаги, прыжки т.д.).

В разделе изоляция изучаются следующие движения:

- голова: наклоны, повороты, круги, zundari;
- плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;
- грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;
- пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;
- руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью.
- ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям

ТЕМА. Работа в партере.

Основы изученные по современному танцу мы переносим в партер. Разогрев в партере. Изоляция в партере. Перекаты. Простые элементы: «книжечка».

VI. Итоговое занятие за год.

Практика: Открытый урок по пройденному материалу за год (на усмотрение педагога).

Содержание программы

3 год обучения

I. Вводное занятие

Цель: ознакомить детей с планом работы на 3-ем году обучения.

Ознакомить с новыми направлениями работы. Пробудить интерес к дальнейшим занятиям.

Практика:

Разминка. Работа в группах по заданию. Показ индивидуальных и групповых работ.

II. Партерная гимнастика и акробатика

ТЕМА. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

Растяжка. Шпагаты.

ТЕМА. Основные элементы акробатики

Цель: Уметь выполнять основные элементы акробатики и простые трюки.

Теория: 1. Понятие «акробатика». 2. Техника безопасности.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «колесо», «стойка на лопатках», «мостик»

ТЕМА. Трюковые элементы.

Теория: Техника безопасности при выполнении трюковых элементов.

Практика: Парные трюковые элементы: поддержки танцевальные.

III. Классический танец

ТЕМА. Упражнения у станка

Теория: методика исполнения элементов классического танца у станка, держась одной рукой за станок.

Практика: Переходы рук (порт де бра) Полуприседание (деми-плие) в I, I I, V позициях

Полное приседание (гранд-плие в I, I I, V позициях)

Выставление ноги на носок - вытянутый батман (батман тандю)

Маленькие броски работающей ногой на высоту 45° (батман тандю жите)

Круг ногой по полу по четверти круга от себя и к себе (ронд де жамб партер)

Приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю)

Гранд батман жите (большой бросковый батман)

Лицом к станку: Реливе. Прыжки.(соте по I, II позициям). Растяжка.

ТЕМА. Упражнения на середине зала

Теория: методика исполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика: Переходы рук (порт де бра); деми-плие и гранд-плие в I, II, III позициях; реливе pas chasse; подскоки, шаг польки, вальса.

ТЕМА. Итоговое занятие за 1-е полугодие.

Практика: Контрольный урок по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

ТЕМА. Итоговое занятие за год

Практика: Контрольный урок по пройденному материалу за год.

IV. Народный танец

ТЕМА. Упражнения у станка

Теория: методика исполнения элементов народного танца.

Практика: полуприседания быстрые и медленные, по I и VI-й позициям, с подъёмом на полупальцы, с наклоном корпуса; перевод ноги с носка на пятку и обратно.

ТЕМА. Элементы народного танца на середине зала.

Практика: поклон в русском характере; пружинистое приседание с поворотом корпуса; «моталочка», «гармошечка», «ёлочка», «ковырялочка» с притопом и подскоком; «мячики», «присядка», «хлопушки» простые; тройной шаг; притопы в комбинации; «припадания»; шаг кадрили.

ТЕМА. Постановки номеров.

Теория: Знакомство с разными жанрами народного танца и их построением, с просмотром видеоматериалов и прослушиванием музыки; знакомство с элементами народного костюма.

Практика: Постановка несложных танцев с народной хореографией.

ТЕМА.

Итоговое занятие за 1-е полугодие

Практика: Контрольный урок по пройденному материалу за 1-ое полугодие.

ТЕМА. Итоговое занятие за год

Практика: Контрольный урок по пройденному материалу за год.

V. Современный танец

ТЕМА. Уличный танец.

Практика: с начала проучиваем:

-основные раскачки (вперед, назад);

-раскачки с шагами;

-основные прыжки на двух и на одной ноге, с поворотами на 180 и 360 градусов;

-соединение движений ног с руками;

-простейшие партерные комбинации.

-изучение понятий kike, slaid.

Осваиваем комплекс разминки на середине:

1. Наклоны, повороты шеи

2. Разминка для плеч

3. Разминка верхней части туловища (смещения вправо, влево, вперёд, назад)

4. Разминка тазобедренного сустава (вращения, восьмёрки)

5. Разминка ног (вращения в коленях, приседания)

ТЕМА. Комбинации и постановки.

Отработка комбинаций, простые постановки.

ТЕМА. Современный танец

Практика: Раздел - изоляция. Изучаются следующие движения:

-голова: наклоны, повороты, круги, zundari;

-плечи: прямые направления одним и двумя плечами, полукруги и круги;

-грудная клетка: вперед-назад; в стороны, крест, квадрат;

-пелвис: из стороны в сторону, вперед-назад, крест, квадрат;

-руки: основные позиции и их варианты, переводы из положения в положение, круги кистью.

-ноги: переводы стоп из параллельного в выворотное положение, исполнение основных движений как по параллельным, так и по выворотным позициям.

Упражнения для развития позвоночника. Здесь должны быть усвоены следующие положения:

-flat back вперед, в сторону, полукруги и круги торсом;

-contraction, release, high release.

Координация. Координация простейших движений рук и ног, свинговое раскачивание двух центров.

Уровни.

-основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа»;

-упражнения stretch-характера в различных положениях;

-упражнения на contraction и release в положении сидя;

Кросс. Перемещение в пространстве.

-шаги по квадрату.

-основные шаги афротанца.

-шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.

-прыжки: hop, jump

ТЕМА. Комбинации и постановки.

Комбинации. В этом разделе изучаются комбинации на 32 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней, в джазовом и уличном танце

VI. Творческая лаборатория

Цель: Изучить азы анализа движения Лабана.

ТЕМА. Тело.

Теория и Практика: Как организовано тело в целом и взаимосвязи в нём. Что постоянно сохраняется в теле. Где в теле начинается движение. Как движение распространяется в теле.

ТЕМА. Усилие. Каково динамическое качество движения. Каков его тон и характер.

ТЕМА. Форма.

Теория и Практика: Какие формы принимает тело. Как изменяется форма. Что влияет на процесс изменения формы.

ТЕМА. Пространство.

Теория и Практика: Насколько велика киносфера движущегося. Как определить киносферу. Каково направление движения. Активные пространственные силы. Какую кристаллическую форму образует движущееся тело.

ТЕМА. Индивидуальные и групповые творческие работы.

VII. Итоговое занятие за год.

Методическое обеспечение

На занятиях хореографией используются следующие технологии:

- технология сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребёнка; педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества и сотворчества);
- личностно-ориентированные технологии (ставят в центр образования личности ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- игровые технологии (учащиеся воссоздают и усваивают общественный опыт, знания, овладевают умениями и навыками в соответствии с поставленной целью посредством игровой деятельности);
- технология КТД (коллективных творческих дел).

Методы:

- методы репродуктивной группы:
- объяснительно-иллюстративные (*объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация*);

- побуждающие репродуктивные (*работа по образцу, упражнение, практическая работа*);

- методы продуктивной группы (*педагогические игры, творческая самостоятельная работа*).

Материально-техническое обеспечение программы

1. Помещение для занятий (хореографический кабинет).
2. Техническое оснащение (ноутбук, колонки).
3. Форма для занятий: купальник, лосины, юбка, шорты, футболка, специальная обувь.
4. Дидактические материал: методические рекомендации, методические разработки авторских программ, аудиозаписи, видеозаписи, журналы, специальная литература.

Информационное обеспечение

Занятия могут быть организованы с помощью информационных ресурсов:

- <http://dancehelp.ru/>
- https://dvpion.ru/article.asp?id_text=448
<https://gigamass.ru/uprazhneniya/uprazhneniya-na-rastyazhku-dlya-detej-celi-zadachi-metodologiya.html>

Список использованной литературы

- *Методическая литература*
- 1. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца.- Орел: ОГИИК, 2000.
- 2. Антропова Л.В. Эволюция экзерсиса классического танца.- Орел: ОГИИК, 2001.
- 3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - С-Пб., 1996 .
- 4. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях.- Киев, 1968 .
- 5. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца.- Орел: ОГИИК, 2001.
- 6. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Мастерство хореографа.- Орел: ОГИИК, 2004.
- 7. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец.- М., 1968 .
- 8. Васильева Е. Танец. - М., 1968 .
- 9. Давайте танцевать! – М.: Молодая гвардия, 2004.
- 10. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. В 2-х ч. Ч.1.- Орел, 2003.
- 11. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. В 2-х ч. Ч.2.- Орел, 2004.
- 12. Климов А. Основы русского народного танца. - М., 1994.

- 13. Костровицкая. В. 100 уроков классического танца. - Л., 1981.
- 14. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии.- Орел: ОГИИК, 2001.

Сведения о составителе:

Мягкова Светлана Алексеевна.

Среднее профессиональное образование: ГБПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

Специальность «Педагогика дополнительного образования»

Дата окончания: 2016 год.

Высшее образование: ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Специальность: «Специалист по социальной работе»

Дата окончания: 2025г.

1 квалификационная категория.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707916

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 18.04.2026 по 18.04.2027