

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детская театральная школа «Семь Я»  
городского округа Долгопрудный (ДТШ «Семь Я»)

**РАССМОТРЕНА**

Методическим советом

ДТШ «Семь Я»

Протокол № 3

от 6.03 2024 года

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

ДТШ «Семь Я»

Протокол № 4

от 13.03 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

ДТШ «Семь Я»

 А.Л. Смирнова

Приказ от 25.03 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТЕАТР – ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»**

**Учебный предмет**

**«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Возраст обучающихся – 6,5-9 лет**

**Срок реализации – 3 года**

Составитель:  
преподаватель  
Мясникова Т.А.

г.о. Долгопрудный

2024 г.

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации учебного предмета;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Методы обучения;*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования по классам;*

### **III. Список литературы**

- *Список рекомендуемой методической литературы*

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Программа учебного предмета «Хореография» является комплексной программой обучения детей основам хореографии и ритмики. Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка; целостность процесса психологического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка.

Программа «Хореография», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Учебный предмет «Хореография» направлен на формирование у учащихся необходимых знаний в области объективных законов сценического движения и умения их использовать.

Основу практической части предмета составляют классический и народно-сценический, современный танец. Это способствует развитию актерских возможностей учащихся, дает возможность погрузиться в эпоху, «вжиться» в сценический материал.

Задача обучения - дать учащимся первоначальную хореографическую подготовку. Развить общую музыкальность, чувство ритма, сформировать у них основные двигательные качества и навыки для занятий классическим, народно-сценическим и современным танцем.

### **2. Срок реализации учебного предмета «Хореография»**

Срок освоения учебного предмета «Хореография» для детей, поступивших в образовательную организацию в первый класс в возрасте от 6,6 до 9 лет, составляет 3 года.

### **3. Форма проведения учебных аудиторных занятий**

Учебный предмет «Хореография» проходит в форме мелкогрупповых занятий (от 2 до 12 человек в группе).

#### **4. Цель программы:**

Приобщение детей к искусству хореографии. Формирование умения чувствовать общее эмоциональное содержание музыки и передавать его в движении.

#### **Задачи программы:**

1. Формировать художественный вкус учащихся.
2. Формировать хореографические умения и навыки на основе программного материала.
  - знание принципов взаимодействия музыкальных и танцевальных выразительных средств;
  - знание элементов и основных комбинаций классического, народно-сценического, современного танцев;
  - знание средств художественной выразительности при создании образа в танцевальном жанре;
3. Развивать физические качества, концентрацию памяти, внимания, координацию движения.
  - умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-сценического и современного танцев;
  - умение запоминать и воспроизводить танцевальный текст;
4. Воспитывать исполнителей, умеющих думать, с живым воображением и хореографической инициативой.

## 5. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- наглядный – показ движений преподавателем;
- словесный – беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного процесса;
- эмоциональный – подбор ассоциаций, образов;
- практический – исполнение движений и танцевальных этюдов учащимися;
- репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных знаний, а также двигательных умений и навыков.

## II. Содержание учебного предмета

### 1 класс

К основной задаче первого года обучения относится воспитание основ танцевальной культуры на образцах современного и классического танцев; развитие координации движений, умение слушать музыку, согласовывая движения и отражая ее характер.

#### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 3

№	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная учебная нагрузка (в часах)	72	48	24
1	Вводное занятие	3	1	2
2.	Общая физ. подготовка (ОФП)	20	14	6
3.	Элементы классического танца	16	10	6
4.	Элементы современного танца	12	8	4
5.	Этюдная работа	7	5	2
6.	Музыкально-танцевальные игры	6	4	2
7.	Контрольные уроки	4	4	-
8.	Консультации	4	2	2

## **2. Годовые требования**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках,
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах

### **2. ОФП (общая физическая подготовка)**

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнения.

*Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса;
- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины;
- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног;
- Упражнения, направленные на развитие координации.

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

*Теория.*

- Понятие «правая и левая рука»;
- Понятие «правая и левая нога»;
- Постановка рук в классическом танце
- Понятие «позиции рук в классическом танце»  
(подготовительная, первая)
- Понятия «стопа, подъем»
- Понятие «позиции ног» (свободные позиции)
- Понятие «птичка».
- Понятие Demi и grand plie
- Понятие Battments tandu

- Понятие Battments tendu jete

*Практика.*

Исполнение следующих упражнений:

- Demi и grand plie (1 и 2 свободные позиции ног)
- Battment tendu (из 1 свободной позиции крестом)
- Battments tendu jete (из 1 свободной позиции крестом)

Лежа на полу:

- Demi и grand plie (1 и 2 свободные позиции ног)
- Battment tendu (из 1 свободной позиции крестом)
- Battments tendu jete (из 1 свободной позиции крестом)

#### **4. Элементы современного танца**

Цель – знакомство с особенностями данной художественной культуры.

*Теория.*

- Понятие «современный танец»
- Виды современного танца.
- Музыкальный размер
- Положение рук
- Положение ног

*Практика.*

- Изучение шагов и диагоналей;
- Изучение портерных упражнений.

#### **5. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Понятие «танцевальный этюд»
- Правила составления танцевального этюда.

*Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов.

#### **6. Музыкально-танцевальные игры**

Цель – создать условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирование навыков в обстановке эмоционального комфорта.

*Теория:*

- знакомство с правилами игр.

*Практика:*

- «Рассыпуха»;

- «В мире животных»;

- «Веселые человечки».

## **7. Контрольные уроки.**

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Форма проведения* – открытый урок.

*Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными упражнениями на развитие физических данных;

- умением исполнять простые танцевальные этюды.



## 2 класс

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Идет дальнейшее развитие координации, выразительности исполнения. Развивается умение танцевать в паре, воспитание дисциплинированности, манеры исполнения.

### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 4

№	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная учебная нагрузка (в часах)	72	21	12
1	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физ. подготовка (ОФП)	10	7	3
3.	Элементы классического танца	8	5	3
4.	Элементы историко-бытового танца	6	4	2
5.	Этюдная работа	2	1	1
6.	Музыкально-танцевальные игры	2	1	1
7.	Контрольные уроки.	2	2	
8.	Консультации	2	1	1

### 2. Годовые требования

#### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках,
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах

#### 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнения.

*Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса;
- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины;

- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног;
- Упражнения, направленные на развитие координации.
- Растяжка.

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

*Теория.*

- Понятие и правила исполнения Demi и grand plie
- Понятие и правила исполнения Battments tendu
- Понятие и правила исполнения Battments tendu jete
- Понятие и правила исполнения Rond de jamb par terre en dehors и en dedans
- Понятие и правила исполнения прыжка

*Практика.*

Исполнение следующих упражнений:

- Port de bras – правильное прохождение рук через основные позиции

Исполнение следующих упражнений у станка, лицом к опоре.

- Demi и grand plie (1 и 5 позиции ног)
- Battment tendu (из 1 позиции крестом)
- Battments tendu jete (из 1 позиции крестом)
- Прыжки по I и II свободным позициям

### **4. Элементы современного танца**

Цель – знакомство с особенностями современного танца и его основными направлениями.

*Теория.*

- Положение рук и исполнение в партере
- Положение ног и исполнение в партере

*Практика.*

- Изучение основных комбинаций - направления contemp;
- Изучение позиций рук и ног - направления contemp ;

## **5. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Правила составления танцевального этюда.

*Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов.

## **6. Музыкально-танцевальные игры**

Цель – создать условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирование навыков в обстановке эмоционального комфорта.

*Теория:*

- знакомство с правилами игр.

*Практика:*

«Займи свое место »

«Эхо»

«Запретная мелодия»

## **7. Контрольные уроки.**

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Форма проведения* – открытый урок.

*Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными упражнениями на развитие физических данных;
- навыками комбинирования движений;
- умением исполнять простой танцевальный этюд.

### 3 класс

Закрепляются знания и навыки, полученные на втором году обучения. Идет дальнейшее развитие координации, выразительности исполнения. Продолжение развития умения танцевать в паре, а также манеру исполнения.

Развитие умения танцевать в ансамбле.

#### 1. Сведения о затратах учебного времени

Таблица 5

№	Наименование раздела	Учебная нагрузка	Практика	Теория
	Максимальная нагрузка (в часах)	72	21	12
1	Вводное занятие	1		1
2.	Общая физ. подготовка (ОФП)	10	7	3
3.	Элементы классического танца	8	5	3
4.	Элементы народно-сценического танца	6	4	2
5.	Этюдная работа	2	1	1
6.	Музыкально-танцевальные игры	2	1	1
7.	Контрольные уроки	2	2	
8.	Консультации	2	1	1

#### 2. Годовые требования

##### 1. Вводное занятие.

*Теория:*

- знакомство с техникой безопасности на уроках,
- беседы о правилах дорожного движения
- правила поведения на улице и в общественных местах
- правила поведения на сценических площадках.

##### 2. ОФП (общая физическая подготовка)

Цель - укрепление здоровья, повышение работоспособности.

*Теория.*

- знакомство с правильностью выполнения упражнений
- техника безопасности при выполнении упражнения.

*Практика.*

- Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса;

- Упражнения, направленные на укрепление мышц спины;
- Упражнения, направленные на укрепление мускульной силы рук и ног;
- Упражнения, направленные на развитие координации.
- Растяжка
- Упражнения на развитие гибкости

### **3. Элементы классического танца.**

Цель – формирование классически правильных навыков движения, умения легко и координировано танцевать.

*Теория.*

- Понятие и правила исполнения Relevé
- Понятие и правила исполнения Demi и grand plie (1, 2, и 5 позиции)
- Исполнение комбинации «крестом»
- Понятие и правила исполнения Rond de jamb par terre en dehors  
и en dedans

*Практика.*

Исполнение

- Port de bras – правильное прохождение рук через основные позиции.
- Relevé – по I, II позициям

Исполнение следующих упражнений у станка (лицом к опоре) :

- Demi и grand plie (1,2, и 5 позиции ног)
- Battment tendu
- Battments tendu jete
- Rond de jamb par terre en dehors и en dedans

Исполнение маленьких прыжков

- cote (по 1 и 2 выворотным позициям ног)

### **4. Элементы народно-сценического танца**

*Цель-* знакомство с историей и бытом различных народов.

*Теория.*

- Понятие «народно-сценический танец»

- Знакомство с этнографическими особенностями, географическим положением страны, музыкальным наследием, повлиявшим на формирование танцевального искусства.

- Позиции рук в народно-сценическом танце

- Позиции ног народно-сценическом танце

*Практика.*

- Положение рук в народном танце

- ладонь на талии,

- кулачок на талии.

- подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса);

- 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце);

- 4-я позиция (руки на талии).

- позиции ног: (5 свободных, 5 прямых, 2 закрытых)

- Поясной русский поклон.

- Русский переменный ход в сочетании с руками.

- Припадание в сторону из III свободной позиции.

- Подскоки.

- Русский бег.

- Перескоки с ноги на ногу (подготовка к дробям).

- «Ковырялочка»:

Присядки: (для мальчиков)

- подготовка к присядке;

- «мячик» по I прямой и I свободной позициям;

- полуприсядка по I свободной позиции с выносом ноги на каблук в сторону в пол (на месте);

## **5. Этюдная работа**

Цель – развитие творческих способностей детей.

*Теория.*

- Правила составления танцевального этюда.

### *Практика.*

- Составление этюдов на заданную тему с использованием в них, изученных ранее танцевальных шагов. (народно-сценический танец)
- Элементарные формы танцевальной импровизации
- Самостоятельная работа по составлению этюда на заданную тему

## **6. Музыкально-танцевальные игры**

Цель – создать условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирование навыков в обстановке эмоционального комфорта.

### *Теория:*

- знакомство с правилами игр.

### *Практика:*

«Бояре»

«Чебатуха»

«Вместе - врозь»

Игры, связанные с закреплением материала по народно-сценическому танцу.

Игры, предусматривающие возможность использования максимального числа изучаемых танцевальных шагов, а также побуждающие к составлению танцевальных комбинаций.

## **7. Контрольные уроки.**

Цель – проверка усваивания ребенком учебного материала.

*Форма проведения* – открытый урок.

### *Практика:*

Ребенок должен владеть:

- различными упражнениями на развитие физических данных;
- навыками комбинирования движений;
- умением исполнять простые танцевальные этюды;
- знать и понимать изученную терминологию по классическому и народно-сценическому танцу.

### III. Список литературы:

1. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу».- М.: «Один из лучших», 2008
2. Холл. Д. «Уроки танцев». Перевод с англ. Т.В. Сидориной – М.: АСТ: Астрель, 2009
3. Зиминая А.Н. «Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей».- М., 1998
4. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца».- Л.: Искусство, 1983
5. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».2-е издания. – М., 2006.
6. Ваганова А.Я «Основы классического танца».-Л.: Искусство, 1980
7. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца. – Орел, «Труд», 1999,1 том; 2 том - 2004
8. Зацепина К., Климов А. Народно-сценический танец. - М., 1976
9. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981
- 10.Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: Искусство, 1974
- 11.Богданов Г. Русский народный танец. М., 1995
- 12.Власенко Г. Танцы народов Поволжья. – Самара: СГУ,1992
- 13.Гербек Г. Характерный танец: настоящее и будущее. // Советский балет, 1990: № 1
14. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Ферменянц Е., Народно-сценический танец, ч.1. М., 19
15. Лопухов А., Ширяев А, Бочаров А. Основы характерного танца, Л.-М., 1939
16. Моисеев И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983: № 5
17. Надеждина Н. Русские танцы М., 1950
18. Стуколкина И. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М., 1972
- 19.Уральская В. Поиски и решения.- М.: Искусство, 1974
- 20.Устинова Т. «Избранные русские народные танцы». М., Искусство, 1996
- 21.Л. Карпенко «Художественная гимнастика». Москва 2003г