

**Рабочая программа**  
**«Хореография»**  
**на 2023-2024 уч.г.**

Пояснительная записка.

Хореографический ансамбль в общеобразовательной школе является одним из важных компонентов системы общего дополнительного образования, которое направлено на развитие личности и способствует повышению культурного и интеллектуального уровня человека, его профессиональной ориентации в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой, приобретению им новых знаний (статья 1, глава 1 Закона РФ «О дополнительном образовании»).

При работе над программным материалом педагог должен опираться на следующие основные принципы:

1. Целенаправленность учебного процесса
2. Систематичность и регулярность занятий
3. Постепенность в развитии природных данных детей
4. Строгая последовательность в овладении «лексикой» и техническими приемами танца.

Главная цель данной программы дополнительного образования – приобщение детей к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

В связи с этим выдвигаются определенные задачи:

1. Формирование основных знаний, умений и навыков на основе программного материала.
2. Развитие творческих способностей ребенка на основе сознательного и вдумчивого отношения к занятиям.
3. Развитие музыкальности и артистизма у танцоров.
4. Развитие общекультурных ценностей и в воспитание высоконравственной личности.

Решения задач, выдвигаемых данной программой, требует учета психологии детей разного возраста и физиологических особенностей организма. В связи с этим, в работе с младшими школьниками используется игровое начало, а со старшими – индивидуальные творческие занятия.

Данная программа по хореографии, в отличие от других подобных

программ, является универсальной. В ней содержится необходимый комплекс танцевальных дисциплин, необходимых для начинающего танцора по мере его творческого роста.

Так, в подготовительной группе большое внимание уделяется развитию азбуки музыкального движения, ритмичности; на следующих ступенях обучения усложняются базовые ЗУН, ускоряется темп исполнения; а в старшей группе дети приобретают навыки хореографа -постановщика.

Программа рассчитана на 1 год обучения для всех желающих детей без медицинских противопоказаний в возрасте от 6 до 17 лет. Основная форма занятий – групповая:

На каждом этапе обучения дается материал по 6 основным разделам:

1. Азбука музыкального движения
2. Ритмика
3. Классический танец
4. Народный танец

Кроме того, в программе даются часы на индивидуальные занятия и постановочную работу над репертуаром.

Основой занятий по хореографии является изучение народного танца т.к. он является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин и источником высокой исполнительской культуры. Кроме того, важный акцент уделяется индивидуальным занятиям в двух направлениях: работа с неуспевающими в группе детьми и работа с более способными детьми по подготовке сольных партий.

Кроме групповых и индивидуальных занятий используются и другие формы:

беседы, прослушивания и анализ музыки, просмотр учебных видеоматериалов и выступлений, посещение концертов и мероприятий, организационная работа. Для отслеживания результатов обученности по данной программе на начальных этапах обучения проводится анкетирование и тестирование детей для выявления уровня усвоения ЗУН по трем направлениям: высокому, среднему и ниже среднего. По результатам мониторинга педагог, анализируя работу танцевального ансамбля за учебный год, составляет диаграммы для

лучшей наглядности по каждой группе.

Общим итогом работы педагога и танцевального коллектива является проведение открытых уроков и отчетных концертов для родителей, выступления на мероприятиях, участие в фестивалях и конкурсах детского творчества.

В процессе работы над программным материалом педагог может вносить определенные корректировки по мере необходимости:

- сокращать или увеличивать материал по определенным темам;
- включать дополнительные сведения и практические занятия.

Ведущая идея данной программы дополнительного образования по хореографии является то, чтобы избавить ребенка от комплексов, научить его творчески мыслить и ценить свои способности, стремясь к развитию личностных качеств успешного человека.

Содержание программы обучения

Занятия с детьми первого года обучения проводятся по 1,5 часа с 5 минутным перерывом. Дети младшего возраста отличаются неустойчивостью внимания, большой подвижностью. Поэтому, на уроках необходимо чередовать теорию и практику, а также быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. При работе с малышами в основу обучения танцу берется игровое начало и используется пантомима и жесты, различные атрибуты и игрушки для развития эмоциональности и артистизма у детей.

Обучение ЗУН ведется по принципу «от простого к сложному». Основные задачи обучения хореографии 1 года обучения следующие:

1. Общее физическое развитие.
2. Развитие внимания, целеустремленности, собранности, коллективизма.
3. Усвоение базовых танцевальных навыков: осанки, выворотности ног, «шага» и т.д. Осваивая основные танцевальные навыки, дети учатся работать в паре, группе. А также знакомятся с различными видами хореографии, усваивают танцевальную «лексику» и терминологию, делают первые шаги на сцене.

Учебно -тематический план

№

Наименование разделов и тем Общее количество часов

Всего Теория Практик

а

1. Азбука музыкального движения

9 3 6

1.1 Музыкальная фраза 1 2

1.2 Длительность нот 1 2

1.3 Музыкальный размер 1 3

2. Классический танец

40 6 34

1.1 Позиции ног 1 1

1.2 Позиции рук 1 3

1.3 «Плие» - 1

1.4 «Батман тандю» - 5

1.5 «Жэтэ» 1 3

1.6 «Батман дэвлопэ» 1 5

1.7 «Сотэ» - 6

1.8 Растяжка ног на «станке» 1 5

1.9 «Гранд батман 1 5

3. Народный танец

40 6 34

1.1 Позиции рук народного танца 1 2

1.2 Позиции ног 1 1

1.3 Ходы народного танца 1 5

1.4 Элементы народного танца 1 8

1.5 Элементы ингушского танца 1 8

1.6 Вращения 1 10

4. Партерная гимнастика

12 2 10

1.1 Растяжка спины - 3

1.2 Растяжка ног - 3

- 1.3 Упражнения на выворотность ног 1 1
  - 1.4 Упражнения на гибкость 1 3
  - 6. Учебно -постановочная работа  
53 3 50
    - 1.1 народный танец - 8
    - 1.2 «Девичий танец» 1 10
    - 1.3 « Парный танец» - 5
    - 1.4 « Танец у родника» 1 12
    - 1.5 Танец джигитов» 1 15
  - 7. Мероприятия воспитательно -  
познавательного характера 16 8 8
    - 1.1 Прослушивание и анализ музыки 2 2
    - 1.2 Беседы 6 -
    - 1.3 Просмотр видеоконцертов - 6
- Всего часов за год: 210 31 179

## Содержание курса

### 1. Азбука музыкального движения

ТЕОРИЯ: Элементы музыкальной грамоты, Характер музыки – веселый, грустный, спокойный. Темп музыки – медленный, умеренный, быстрый. ПРАКТИКА: Движение в характере музыки. Маршировка, шеренга, колонна, пары, четверки. Круг – сужения и расширения. Танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах. Бег «с захлестом», бег с выбросом ног вперед, назад; шаг с пятки, бег с высоким подниманием колен.

### 2. Ритмика

ТЕОРИЯ: Прослушивание музыки и выстукивание ритма хлопками и притопами.

ПРАКТИКА: Ритмичные шаги - вперед, назад, вправо, влево.

Приставной шаг, шаг с каблука с соскоком. Повороты головы по

сторонам, наклоны вправо, влево.

Вращение кистей, локтей, рук. Наклоны корпуса по четырем сторонам, круговые вращения. Позиции ног – шестая и третья. Поднимание согнутой в колене ноги вверх и опускание. Приседание. Позиции рук – подготовительная, первая, вторая, третья.

Прыжки по 6 позиции на двух ногах, на одной ноге, с скрещенными ногами, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево, с поворотом на  $1 \frac{1}{4}$  круга.

### 3. Партерная гимнастика

Сокращение и вытягивание стопы, вращение стоп. Наклоны корпуса к ногам.

Упражнения: «кошка», «Мячик», «березка», «лягушка», «корзинка», «качели», «рыбка», «коробочка». Растяжка ног и спины. Прогибы позвоночника – «мостик».

### 4. Классический танец

ТЕОРИЯ: Знакомство с танцевальным станком. Беседы о значимости классического танца как основы всей хореографии. Понятие «тренаж». Правильная постановка корпуса у станка. Выворотность ног. В первом полугодии тренаж делается лицом к палке.

ПРАКТИКА:

А) выворотные позиции ног 1,2,5.

Б) «Плие» (приседание): деми -плие и гранд - плие по 1 и 2 позициям.

В) «Батман тандю» (выдвигание ноги вперед, в стороны) по 1 позиции.

Г) «Пике» (удар носка по полу)

Д) «Ролевэ» (подъем на полупальцы) по 6, 1, 2 позиции.

Е) «Сотэ» (прыжки) по 6, 1, 2 позиции.

Ж) «Ронд де жамб пар тэр» ( круг ногой по полу)

### 4. Народный и бальный танец

ТЕОРИЯ: Элементарные сведения о том или ином виде танца.

Постановка корпуса,  
рук, ног и головы.

ПРАКТИКА: Позиции ног (полувыворотные) 1, 2, 3, 6. Русский поклон.

Положения рук народного танца: подготовительное положение – руки опущены;

Первое положение – руки раскрыты в стороны ладонями вверх;

Второе положение – руки вытянуты и раскрыты в стороны ладонями внутрь.

Ходы русского танца: простой, переменный с ударом, с каблука, приставной шаг.

Элементы народного танца: «гармошка», «маятник», «елочка», «паровозик», «ковырялочка», «вынос ноги на каблук вперед и в стороны.

Элементы бальных танцев: «охотничий шаг», шаг «подскок», шаг «галоп», шаг «польки», шаг «полонез».

## 5. Репертуар

ТЕОРИЯ: Понятие о мимике, жестах, пластике тела. Понятие «танцевальный этюд».

ПРАКТИКА : Упражнения на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных. Изучение танцевальных композиций, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов. Примерный репертуар: «Ку-ка-ре-ку», «Полька для гостей», «Мячик», «Дружба», полька «Вару -вару», «Веселая разминка», «Точка, запятая».

### Ожидаемый результат

- Грамотно и выразительно исполнять изученные движения классического, народного, бального танцев;
- Чувствовать характер и темп музыки, двигаясь в такт музыкального

сопровождения;

- Иметь навыки актерской выразительности, изображая разные виды настроения человека, повадки животных и птиц и т.д.;

- знать позиции рук и ног, положения рук и корпуса в паре, усвоить «терминологию» классического и народного танцев

### 3. Мониторинг качества.

Название раздела Ожидаемый результат Формы контроля

1. Азбука музыкального движения Различать темп и характер музыки Анализ музыки. Практика

2. Ритмика Движение в темпе музыки Тест «ритмические хлопки»

3. Партер Растяжка ног и спины Тест на гибкость

4. Классический танец Выворотность стоп, положение кисти руки Практика. Открытый урок

5. Народный танец Знать позиции ног и рук Опрос

6. Репертуар Использовать ЗУН в танце Тест

1. Характеристика средств по реализации программы.

Для реализации данной программы дополнительного образования необходим опытный педагог -хореограф со стажем работы с детьми разного возраста, желательно с 12, 13 квалификационной категорией.

Занятия по классическому и

народно -сценическому танцу проходят под аккомпанемент живой музыки (пианино, баян). Музыкант должен иметь опыт работы в танцевальном коллективе, уметь импровизировать и аранжировать музыку, эмоционально передавать характер музыкального сопровождения и быть главным помощником хореографа в работе с детьми на занятиях и выступлениях ансамбля.

Для реализации программы необходима определенная материально - техническая база. Для группы детей из 15 человек необходимо:

1. Танцевальный зал с кондиционером

2. Танцевальный станок и зеркала в полный человеческий рост
3. Фортепиано (баян)
4. Аудиотехника с фонотекой (диски, кассеты)
5. Видеотехника с видеотекой (диски, кассеты)
6. Концертно -сценические костюмы

## Глоссарий

Терминология классического и народного танцев сложилась в 17 веке (1661г.) во Франции, в Королевской Академии танца. С того времени французский язык остался в ней обязательным.

АДАЖИО – медленно; медленная часть танца

АЛЛЕГРО – быстро; прыжки

АПЛОМБ – устойчивость

АРАБЕСК – поза классического танца – 1я, 2я, 3я, 4я

АССАМБЛЕ – прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе на 2 ноги

АТТИТЮД – поза, когда поднятая нога вверх полусогнута

БАЛАНСЭ – покачивающее движение

БАТМАН – размах, биение

БАТМАН ДЭВЭЛОППЭ – раскрытие ноги на 90 градусов

БАТМАН ДУБЛЬ ФРАППЭ – движение с двойным ударом

БАТМАН ФОНДЮ – мягкое, тающее движение

БАТМАН ТАНДЮ – отведение и приведение прямой ноги

ПА ДЕ БАСК – шаг басков

ПА ДЕ БУР РЭ – чеканный танцевальный шаг, с переступанием и продвижением

КАБРИОЛЬ – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой

ШАНЖМАН ДЕ ПЬЕ – прыжок с переменой ног в воздухе

ПА ШАССЭ – партерный прыжок с продвижением, с подбиванием одной ноги

ПА ДЕ ША – кошачий шаг

ПА СИЗО – ножницы  
КРУАЗЭ – скрещивание ног, одна нога закрывает другую  
АН ДЕДАН – внутрь, в круг  
АН ДООР – наружу  
ДЕМИ ПЛИЕ – маленькое приседание

ЭФАССЭ – развернутое положение корпуса и ног  
АНТРОША – прыжок с занозкой  
АНФАС – прямо  
ГЛИССАД – скользящий по полу прыжок  
ГРАНД – большой  
ЖЭТЭ – бросок ноги на месте или в прыжке  
ПАССЭ – связующее движение  
ПОР ДЕ БРА – упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса  
ПРЭПАРАСЬОН – подготовка  
РОЛЕВЭ – подъем на полупальцы  
РОНД ДЕ ЖАМБ ПАР ТЭР (АН ЛЕР) – круг ногой по полу (в воздухе)  
СОТЭ – прыжок на месте по позициям  
СИССОН – вид прыжка  
СЮР ЛЕ КУ ДЕ ПЬЕ – положение одной ноги на щиколотке другой  
ТАН ЛИЕ – слитное движение  
ТУР – поворот  
ТУР ШЭНЭ – быстрые связующие повороты один за другим  
ВЫВОРОТНО СЬ – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах  
КООРДИНАЦИЯ – соответствие и согласование всего тела.

### Литература

1. Закон РФ «Об образовании» (статьи 12, 26, 45)
2. Закон РФ «О дополнительном образовании» от 12.07.01г.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М. «Рольф» 1999г.
4. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе» Киев 1995г.

5. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников» 1994г.
6. Бриске И.Э. «Народный танец» Челябинск 2000г.
7. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу» М. «Гном и Д» 2002г.
8. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» М.»Владос» 2005г.
9. Ивлева И.Д. «Джазовый танец» Челябинск 2000г.
10. Кветная О.В. «Историко -бытовой танец» М. 1981г.
11. Костровицкая В. «Школа классического танца» М.

Календарно – тематическое планирование  
танцевального кружка «Жемчужина »

№ Дата Тема Кол – во часов

Азбука музыкального движения - 9 часов

1. 1. Музыкальная фраза . Отработка 2
2. 2. Длительность нот . Отработка 2
3. 3. Музыкальный размер . Отработка. 2
4. 4. Основной музыкальный шаг 2
5. 5. Музыкальная фраза . Отработка 2
6. 6. Длительность нот . Отработка 2
7. 7. Музыкальный размер . Отработка. 2
8. 8. Основной музыкальный шаг 2
9. 9. Работа на середине зала 2
10. 1. Позиции ног . Отработка в танце 2
11. 2. Позиции ног. Отработка в танце 2
12. 3. Позиции ног. Отработка в танце 2
13. 4. Позиции ног. Отработка в танце 2
14. 5. Позиции рук . Отработка в танце 2
15. 6.Позиции ног . Отработка в танце 2
16. 7. Позиции ног. Отработка в танце 2
17. 8.Позиции ног. Отработка в танце 2
18. 9.Позиции ног. Отработка в танце 2
19. 10.«Плие» 2
20. 11.«Плие» . Разучивание композиции 2

21. 12.«Плие» Разучивание композиции 2
22. 13.«Плие» Разучивание композиции 2
23. 14.«Плие» Разучивание композиции 2
24. 11.«Батман тандю» 2
25. 12. «Батман тандю» 2
26. 13. «Батман тандю» 2
27. 14.«Батман тандю» 2
28. 15. «Батман тандю» 2
29. 18. «Жэтэ» 2
30. 19. «Жэтэ» 2
31. 20. «Жэтэ» 2
32. 21. «Батман дэвлопэ» 2
33. 22. «Батман дэвлопэ» 2
34. 23. «Батман дэвлопэ» 2
35. 24.«Батман дэвлопэ» 2
36. 25. «Сотэ» 2
37. 26. Растяжка ног на «станке» 2
38. 27. Растяжка ног на «станке» 2
39. 28. Растяжка ног на «станке» 2
40. 29. Растяжка ног на «станке» 2
41. 30. «Гранд батман » 2
42. 31. Упражнения (игры) на развитие внимания и памяти 2
43. 32.Упражнения (игры) на развитие внимания и памяти в танце 2
44. 33. Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения в танце 2
45. 34. Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения в танце 2
46. 35. Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения в танце 2
47. 36. Упражнения (игры) на развитие ассоциативного и образного мышления в танце 2
48. 37. Упражнения (игры) на развитие

- ассоциативного и образного мышления в танце 2
49. 38. Упражнения (игры) на развитие внимания и памяти в танце 2
50. 39. Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения в танце 2
51. 40. Итоговое занятие «Классический танец» 2
- 
52. 1. Позиции рук народного танца 2
53. 2. Позиции ног . Вращения 2
54. 3. Ходы народного танца 2
55. 4. Элементы народного танца 2
56. 5. Особенности народного хоровода 2
57. 6. Позиции рук народного танца 2
58. 7. Позиции ног . Вращения 2
59. 8. Ходы народного танца 2
60. 9. Элементы украинского танца 2
61. 10. Особенности народного хоровода 2
62. 11. Позиции рук народного танца 2
63. 12. Позиции ног . Вращения 2
64. 13. Ходы белорусского танца 2
65. 14. Элементы белорусского танца 2
66. 15. Особенности белорусского хоровода 2
67. 16. Позиции рук народного танца 2
68. 17. Позиции ног . Вращения 2
69. 18. Ходы казахского танца 2
70. 19. Элементы казахского танца 2
71. 20. Особенности казахского хоровода 2
72. 21. Позиции рук народного танца 2
73. 22. Позиции ног . Вращения 2
74. 23. Ходы молдавского танца 2
75. 24. Элементы молдавского танца 2
76. 25. Особенности молдавского хоровода 2
77. 26. Позиции рук народного танца 2
78. 27. Позиции ног . Вращения 2
79. 28. Ходы хантыйского танца 2

80. 29. Элементы хантыйского танца 2
81. 30. Особенности хантыйского хоровода 2
82. 31. Особенности грузинского хоровода 2
83. 32. Позииии рук народного танца 2
84. 33. Позииии ног . Вращения 2
  
85. 34. Ходы грузинского танца 2
86. 35. Элементы грузинского танца 2  
Бальный и эстрадный танец – 40
  
87. . 1. «Полонез» . Разучивание танца 2
88. 2. «Полонез» Разучивание танца 2
89. 3. «Полька » Разучивание танца 2
90. 4. «Полька » Разучивание танца 2
91. 5. «Полька » Разучивание танца 2
92. 6. «Полька » Разучивание танца 2
93. 7. «Полька » Разучивание танца 2
94. 8. «Полька -галоп» . Разучивание танцевальных движений. 2
95. 9. «Полька -галоп» . Разучивание танцевальных движений. 2
96. 10. «Полька -галоп» . Разучивание танцевальных движений. 2
97. 11. «Полька -галоп» . Разучивание танцевальных движений. 2
98. 12. «Полька -галоп» . Разучивание танцевальных движений. 2
99. 13. «Вальс» . Разучивание танцевальных элементов танца 2
100. 14. «Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца 2
101. 15. «Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца 2
102. 16. «Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца 2

103. 17. «Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца 2

104. 18. «Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца 2

105. 19. «Вальс». Разучивание танцевальных элементов танца 2

Итого: 210 ЧАСОВ