



Подписан:
Кожедубова Елена
Александровна
Дата: 2026-10-06 16:
58:16

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Новосибирска
«Детская школа искусств № 27»**



**Рассмотрена и одобрена на заседании
Педагогического совета
МБУДО ДШИ № 27
Протокол № 1 от 31.08.2026г**

**Утверждено
Директором МБУДО ДШИ № 27
Е. А. Кожедубова
приказ № 1 от 31.08.2026г**



**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«Основы хореографии»**

(в рамках дополнительной общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество»)

Срок реализации 1 год
Возраст детей 7-8 лет

Составитель
преподаватель хореографии
Третьякова Е.В.

Новосибирск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Примерный тематический план.....	4
1 года обучения.....	5
Требования к уровню подготовки обучающихся.....	12
Методические рекомендации.....	17
Список используемой литературы.....	21

Пояснительная записка

Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь художественных образов.

Музыкально-ритмическая деятельность обучающихся – яркий, эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают обучающихся, делают их поведение естественным и привлекательным. Благодаря системному образованию и воспитанию обучающимися приобретается культура движения, развиваются музыкальные способности, что способствует тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного.

Программа по предмету «Основы хореографии» составлена на основе общеразвивающей программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» ДШИ №1 г.Камень-на Оби, 2013г.

Программа рассчитана на 1 год обучения, предмет изучается 4 часа в неделю. Формы контроля: в конце каждого учебного полугодия проводится контрольный урок.

Цель программы: формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей средствами хореографии.

Задачи программы:

1. Ознакомление обучающихся с увлекательным миром хореографического искусства, видами, стилями хореографии, ввод в огромный мир музыки.
2. Развитие музыкальности.
3. Развитие двигательных качеств и умений.
4. Развитие творческих способностей, потребностей самовыражения в движении под музыку.
5. Умение держаться на сцене.
6. Развитие темпово-ритмической памяти учащихся.

Актуальность данной программы состоит в том, что она реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей,

представляет собой синтез классической, народной, современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования, а также азбуки музыкального движения.

Методы обучения: занятия должны быть разнообразны по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го года ОБУЧЕНИЯ.

№п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Основы музыкальной грамоты	8	4	4
2.	Танцевальные движения	20	-	20
3.	Музыкально-ритмические упражнения	12	-	12
4.	Эмоционально-творческое развитие	4	-	4
5.	Упражнения на ориентацию в пространстве	14	-	14
6.	Играя, танцуем	8	-	8
7.	Партерная гимнастика	42		42
8.	Репетиционно-постановочная работа	18	-	18
9.	Контрольное занятие	2	-	2
Итого:		128	4	124

СОДЕРЖАНИЕ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

I. Основы музыкальной грамоты.

«Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувства ритма. Следует развивать умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять её характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

1. Характер музыки:

грустный, печальный ,
торжественный, величественный;
веселый, задорный,
задумчивый, сдержанный.

2. Музыкальный темп:

Умеренный , медленный, быстрый.

3. Динамические оттенки:

громко, тихо.

4. Сильные и слабые доли.

5. Понятие за такт.

6. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

7. Понятие «музыкальная фраза».

8. Жанры в музыке:

- песня
- танец
- марш

II. Танцевальные движения.

1. Постановка корпуса, апломб.

2. Поклон:

- простой

- поясничный

3. Ходьба (бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку).

4. Шаги:

- маршевый шаг;

- шаг с пятки;

- шаг сценический;

- шаг на высоких полупальцах;

- шаг на высоких полупальцах поджатой ногой назад;

- шаг на полупальцах с высокоподнятым коленом вперед;

- приставной шаг, с приседанием, с притопом;

- переменный шаг;

- шаг польки.

5. Бег:

- сценический;

- на полупальцах;

- легкий (ноги вперед, назад);

- на месте;

- стремительный;

- широкий;

- «лошадки» на месте и в продвижении;

6. Подскоки на месте и с продвижением вперед.

7. Боковой галоп.

8. Галоп по кругу, по диагонали.

9. Полуприседания с выносом ноги на каблук.

10. Удар ногой по VI позиции.
11. Простой топающий шаг по VI позиции.
12. «Ковырялочка».
13. «Елочка»
14. «Гармошка»
15. «Ковырялочка» с тройным притопом.
16. Русский переменный ход.
17. Русский дробный ход.
18. Работа в парах.
19. Тренировочные упражнения, сочетающие в себе проученные выше шаги.

20. Работа рук:

- понятие «правая» и «левая» рука;
- положение рук на талии;
- движение рук с талии;
- за юбку;
- положение рук перед грудью;
- положение рук в кулаки;
- поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе;
- «Волна»;
- позиции рук, постановка рук (надуваем шары)
- 1,2,3 позиции

21. Упражнения для головы, шеи и корпуса:

- наклоны, повороты;
- наклоны вперед, назад, в стороны.

22. Позиции ног:

- понятие «правая» и «левая» нога;
- первая позиция свободная;
- первая позиция параллельная;

- вторая позиция параллельная;
- шестая позиция ног;
- третья позиция ног;
- 1.2.3.5

23. Прыжки:

- по шестой позиции, sote;
- поджатый;
- в повороте по квадрату.

24. Галоп.

25. «Пружинка».

26. Элементы русской пляски.

27. Demi plie.

III. Музыкально-ритмические упражнения.

1. Притопы:

- простой;
- двойной;
- тройной.

2. Хлопки:

- хлопки в ладоши (простые);
- хлопки в ритмическом рисунке;
- хлопки в парах с партнером;
- изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте);
- упражнение по выбору преподавателя с предметами (ложки, барабан, бубен и т. д.)

IV. Эмоционально-творческое развитие.

Пластические этюды:

«Ширизада»;

«Котята»;
«Дельфин»;
«Морская звезда»;
«Лесные жители»;
«Барыня»;
«Деревянные и тряпичные куклы».

Образные этюды:

«Тугая резинка»;
«Под дождем»;
«Птичий двор»;
«Кот и мыши».

V. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Основные построения:

- нумерация точек;
- линия;
- шеренга;
- колонна. Перестроение из колонны по одному в пары и обратно;
- в колонну по три;
- круг. Перестроение в круг, сужение и расширение круга, два круга;
- перестроение из большого круга в большую «звезду»;
- свободное размещение в зале;
- диагональ. Перестроение в диагональ, две диагонали;
- «Улитка»;
- «Змейка»;
- перестроение из троек и четверок в кружки и «звездочки»;
- обход одним партнером другого, «до-за-до».

VI. Играя, танцуем.

Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации – в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать. Проводятся игры на развитие ловкости, творческой фантазии.

Музыкально-ритмические игры (по выбору преподавателя):

игра «Ниточка и иголочка»;

игра «Кот и мыши»;

игра «Лягушки и цапля»;

игра «Музыкальная шкатулка»;

игра «Делай как я»;

игра «Самолетики-вертолетчики».

VII. Партерная гимнастика.

1. Упражнения для стоп.

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полупальцах по VI позиции у станка.

5. Releve на полупальцах по VI позиции: а) на середине зала; б) с одновременным подъемом колена лицом к станку.

6. Из положения – сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

2. Упражнения на выворотность.

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I позицию.

2. «Лягушка»: а) сидя, б) лежа на спине.

в) лежа на животе; г) сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отведены от корпуса.

3. «Лягушка» с наклоном вперед.

3. Упражнения на гибкость вперед.

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор-присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор-согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

5. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.

4. Развитие гибкости назад.

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – «поза сфинкса».

2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

5. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота.

1. Лежа на спине, ноги поднять на 90* (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. «Уголок» - из положения сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. «Уголок» из положения лежа.

6. Силовые упражнения для мышц спины.

1. «Самолет»: из положения лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимания от пола.

4. «Обезьянка»: стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

5. Упражнения в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.

6. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в стороны, ноги в выворотном положении).

7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90* по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90* (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую ногу, на левую ногу.

8. Прыжки.

1. Temps sauté по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу.

4. «Пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.

5. Прыжки с поджатыми ногами.

VIII. Репетиционно-постановочная работа.

Разучивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях и выстраивается в законченную форму – танец.
Пример: танец «Полька». Учить держать круг, работать в парах.

IX. Выступления.

Детям объясняется правила поведения на концертных выступлениях.

Практика:

На родительских собраниях;

новогоднее выступление;

отчетные концерты;

фестивали, конкурсы;

школьные мероприятия.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Иметь глубокие знания, умение, навыки по хореографии, хороший уровень физической подготовки, познавательной деятельности, танцевальный и художественный вкус
2. Приобрести навык освоения пространства репетиционного и сценического зала, линейное, круговое построение, основные рисунки – фигуры танца, положение в парах и в массовых коллективных номерах.
3. Уметь определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ:

«5» - музыкальность исполнение движений; точность и правильность исполнения движений; выразительность исполнения.

«4» - небольшие погрешности исполнения движений, нарушение ритма.

«3» - слабое исполнение движений.

Учащиеся, « слабо » выполняющие движения , **не могут** участвовать в исполнении композиционных постановок для концертной и конкурсной деятельности .

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

При организации и проведении занятий по предмету «Музыкально-ритмическое воспитание» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;

- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются, продолжают:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» М.: Айрис Пресс, 1999
Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М.: ТЦ Сфера, 2009
Ваганова А. Я. «Основы классического танца» С.-П., 2000
Васильева Т. К. «Секрет танца» С.-П.: Диамант, 1997
Воронина И. «Историко-бытовой танец» М.: Искусство, 1980
Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2007
«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008
Климов А. «Основы русского народного танца» М.: Искусство, 1981
Ковалько В.И. «Школа физкультурминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2009
Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» М.: Новая школа, 1998
Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» М.: Просвещение, 1989
Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». М., 2008
Чернуха Л. Ф. Программа по ритмике. Казань: 2008.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:

- «Куранты» муз. В.Щербачёва;
«Детская полька» муз. М.Глинки;
«Добрый жук» муз. А. Спадавеккиа;
«Колыбельная медведицы» муз. П.Чайковского;
«Новая кукла» муз. П.Чайковского;
«Колыбельная» муз. В. Моцарта;
«Краковяк» народная польская музыка;
Русский народный танец;
«Крыжачок» Белорусский народный танец;
«Летка-енка» муз. Лехтинен;
«Танец разбойников» муз. А. Гладкого;
«Как у наших у ворот» русская народная музыка;
«Янка» белорусская народная полька;
«Красная шапочка» муз. П. Чайковского;
«Бубенцы» муз. В.Виткина;
«Полька» муз. М. Глинка;
«Болезнь куклы» муз. П. Чайковского;
«Антошка» В. Шаинского;
«Русский танец» муз. М. Феркельман;
«Галоп» муз. М Глинки;
«Ветер» муз. Закарпатская;
«Вальс» муз. Э. Вальдтейфель;
«Маленький вальс» муз. Н. Леви;
«Платочек» муз. Т.Ломовой;
«Хоровод» муз. М Красёв;
Романс» муз. П. Чайковского.