БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 14» ГОРОДА ОМСКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА»

(платные услуги)

Омск 2026

«Одобрено» Методическим советом БОУ ДО «ДШИ № 14» г. Омска «___»_____20___ Протокол №_____	«Утверждаю» Директор БОУ ДО «ДШИ № 14» г. Омска С.В. Захаров «___»_____20___

БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 14" ГОРОДА ОМСКА
c=RU, st=Омская область, street=УЛ. КОМКОВА, Д.3, К.Г, l=Г. ОМСК, title=Директор, o=БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 14" ГОРОДА ОМСКА, 1.2.643.100.1=120D313032353930313339343831 39, 1.2.643.100.3=120B303534393833323630393 1, 1.2.643.100.4=120A35353037303439303130, 1.2.643.3.131.1.1=120C313636303133383732333037, email=buhkultura2014@mail.ru, givenName=Сергей Владимирович, sn=Захаров, cn=БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ № 14" ГОРОДА ОМСКА
2026.11.09 16:16:13 +06'00'

Разработчик: **Судницина Е.В.**, преподаватель высшей квалификационной категории хореографических дисциплин БОУ ДО «ДШИ №14» г. Омска

Рецензент: **Юхно О.В.,** преподаватель высшей квалификационной категории хореографических дисциплин БОУ ДО «ДШИ №14» г. Омска

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

II. Содержание учебного предмета

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

IV. Методическое обеспечение учебного процесса

V. Списки рекомендуемой учебно-методической литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Основы хореографического искусства» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ. Предназначена для реализации БОУ ДО «Детская школа искусств № 14» г. Омска (далее Школа), учитывает особенности данного образовательного учреждения.

Танец в дошкольном возрасте – это одно из любимейших детских занятий. Дети настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности отдадут предпочтение той, где нужно двигаться. Поэтому урок хореографии обычно проходит под веселую и подвижную музыку, и кажется детям заманчивым и привлекательным.

Хореография для детей дошкольного возраста имеет довольно обширную программу – ребятишек обучают базовым движениям, направленным на развитие пластики, грации, координации движений. Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств и направленна программа по предмету «Основы хореографического искусства», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца. На первом этапе занятий по хореографии закладываются азы, благодаря которым, можно увидеть у ребенка наклонность к танцам.

Основное достоинство хореографии, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия хореографией и балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений. Также музыка способствует развитию творческого воображения.

Срок освоения программы учебного предмета

Срок освоения программы учебного предмета «Основы хореографического искусства» составляет 3 года. На обучение по программе принимаются дети в возрасте 4 – 5 лет (1й год), 5 – 6 лет (2й год), 6 - 7 лет (3й год). Продолжительность учебных занятий – 36 недель.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Основы хореографического искусства»:

Таблица 1

№ п/п	Наименование учебного предмета	Год обучения, количество часов в неделю		
		I	**II**	**III**
1.	Основы хореографического искусства	4	4	4
	Всего:	**4**	**4**	**4**

Форма проведения учебных аудиторных занятий:

Мелкогрупповая (от 4 до 10 человек), групповая (от 11 человек). Продолжительность урока – 30 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение учащихся к миру хореографического искусства.
- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обучить музыкальной грамоте и основам актерского мастерства;
- научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- воспитывать умение работать в коллективе;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- развить творческие способности на основе личностно-ориентированного подхода;
- развить воображение и фантазию детей в танце;

- познакомить с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
- познакомить с простейшими правилами поведения на сцене;
- выявить склонности и способности учащихся, помочь в самоопределении.

Учебный предмет «Основы хореографического искусства» служит ступенькой подготовки к поступлению на дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Методы обучения

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

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Предложенные методы работы по гимнастике в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при решении дидактических задач и основаны на проверенных методиках и многолетнем опыте.

Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база Школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В Школе имеется 2 учебные аудитории (балетные залы) для занятий по учебному предмету «Основы хореографического искусства» площадью 100 кв. м и 67 кв. м. Зеркала размером 7м х 2м на одной стене. Залы имеют пригодное для занятий напольное покрытие (линолеум). Аудитории хорошо освещаются и периодически проветриваются. Имеются раздевалки и шкафы для хранения, личных вещей.

Для концертных выступлений обучающихся в Школе имеются два концертных зала. Учащиеся обеспечиваются доступом к библиотечным фондам, формируемым по полному перечню учебного предмета учебного плана. Библиотечный фонд Школы укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной и учебно-методической литературы, соответствующей требованиям образовательной программы. Имеется костюмерная с необходимым количеством костюмов для сценических выступлений, репетиционного процесса и учебных занятий. Также есть в наличии раздевалки для переодевания и душевые5 для обучающихся и преподавателей.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план

Таблица 2

1 год обучения (возраст 4-5 лет)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
	I полугодие	
1.	Вводное занятие. Проучивание поклона. Образная разминка	2
2.	Партерная гимнастика. Упражнение «бабочка».Логоритмика "Котя".	2
3.	Ходьба с вытягиванием носка, на полупальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы. Логоритмика "Петушок"	2
4.	Виды бега: сценический (легкий), с выбросами ног вперед и назад. Бег «лошадки».	2
5.	Закрепление пройденного. Упражнения: «морская звезда», «рак», «дощечка», «петушок».	2
6.	Новый материал: позиции ног (1, 6) Игра музыкально-ритмическая "Угадай ритм"	2
7.	Ходьба с вытягиванием носка, на полупальцах и пятках. Галоп шаг.	2
8.	Повторение пройденного материала. Упражнения «улитка», «кошечка».	2
9.	Музыкально-ритмическая игра"Слушай ритм" Упражнения: «колечко», «горка», «елочка», «гусеница», «березка».	2
10.	Различные виды ходьбы, бега. Галоп, подскоки. Разучивание стихотворения про руки «Правая и левая».	2
11.	Закрепление пройденного.	2
12.	Упражнения: «лодочка», «носорог», «самолетик», «лягушка», «мельница».	2
13.	Партерная корригирующая гимнастика. Упражнения на растяжку и развитие природных данных.	2
14.	Комплекс упражнений на развитие верхней и нижней выворотности. Игра "Спрячся в точке"	2
15.	«Складочка». На развитие гибкости вперед. Танцевальные комбинации в русском характере.	2
16.	Танцевальный этюд «Бибика"	2
17.	Импровизационные игры «Море волнуется раз», «Выступление» (дети становятся в круг и кто-то один выступает под заданную музыку, ему хлопают)	2
18.	Инсценировка сказки «Колобок» по ролям.	2
19.	Повторение пройденного материала.	2

20.	Упражнение на ориентацию в зале: построение из двух линий в круг. Сужение и расширение круга. Хоровод «Дружба».	2
21.	Упражнения «собачка», «ванька-встанька», «узелок», «веревка», «мельница».	2
22.	Логоритмика. Звереритмика (движения, имитирующие животных под музыку или стихотворение).	2
23.	Упражнения в партере: «складочка», «бабочка», «лягушка», «коробочка», «корзинка», «рыбка», «русалочка».	2
24.	Повторение пройденного материала.	2
25.	Танец «на поляне зайки танцевали», «танец маленьких утят». Игра «паровозик». Танцевальный этюд «Новый год».	2
26.	Инсценировать и показать продолжение сказок. Как спасти Колобка от Лисы. Винни-Пуха от пчел. Использовать элементы классического танца.	2
27.	Партерная гимнастика. «ножницы», «велосипед», «березка», «ушастый заинька».	2
28.	Повторение пройденного материала.	2
29.	Упражнения «кукушка», «осьминог», «морская звезда», «медвежонок».	2
30.	Упражнения «кошечка», «орел», «замочек».	2
31.	Подготовка к контрольному уроку.	2
32.	Контрольный урок.	2
II полугодие		
33.	Повторение пройденного материала. Упражнения на растяжку	2
34.	Повторение всех видов ходьбы и бега. Построение диагоналей.	2
35.	Понятие пространственных перестроений и точки зала.	2
36.	Танцевальные рисунки: «линия», «колонна», «змейка»	2
37.	Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий, явлений природы.	2
38.	Танцевальные шаги в образах журавля, лисы, кошки, мышки, цыпленка, медведя, слона и т.д.	2
39.	Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы. Действия повседневной жизни через танец.	2
40.	Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений. Комбинации движений на месте.	2
41.	Работа в группах. Упражнения по выбору учащихся.	2

42.	Работа в парах. Парные танцевальные этюды.	2
43.	Комбинации движений в продвижении по кругу.	2
44.	Повторение видов ходьбы и бега по диагоналям.	2
45.	Работа над танцевальным этюдом «В мире животных». Работа над индивидуальными образами.	2
46.	Работа над танцевальным этюдом.	2
47.	Партерная гимнастика. Развивающая гимнастика на середине зала.	2
48.	Постановка корпуса на середине зала.	2
49.	Танцевально-музыкальная игра «Мышки и мышеловка».	2
50.	Гимнастика. Упражнения «лягушка», «бабочка», «складочка», «корзинка».	2
51.	Маленькая полька, прыжки «бегунок», галоп. Игра «Кто я?».	2
52.	Основные элементы русского танца: «ковырялочка», притопы.	2
53.	Марш, повороты вправо, влево. Шаги в круг из круга. Упражнение «Пузырь».	2
54.	Танцевальный этюд «Жили у бабуси."	2
55.	Работа над танцевальным этюдом.	2
56.	Работа над танцевальным этюдом.	2
57.	Игра на внимание «Дирижер», «Цапля и лягушка». Партерная гимнастика.	2
58.	Ритмика, переступание по 6 позиции, упражнение для кистей, локтей, плеч и головы. Прыжки «зайчики» по 6 позиции.	2
59.	Основные виды прыжков: «мячики», поджатые, разножки, с сокращенными стопами.	2
60.	Упражнение «Буратино». Ритмический танец «Если весело живется».	2
61.	Сюжетный урок «На лесной опушке» путешествие в лес. Игра для рук «Маляры».	2
62.	Упражнение «Фотоаппарат», «Погремушка», «Фортепиано». Прыжки с хлопками. Упражнение «Пингвины».	2
63.	Упражнение на ориентацию в классе. Точки класса.	2
64.	Упражнение на расслабление. «Спящий».	2
65.	Танцевальные шаги в образах журавля, лисы, кошки, мышки, цыпленка, медведя, слона и т.д.	2
66.	Подготовка к контрольному уроку.	2

67.	Подготовка к контрольному уроку.	2
68.	Контрольный открытый урок.	2
69.	Музыкально - ритмические игры	2
70.	Образная разминка	2
71.	Подведение итогов	2
72.	Подведение итогов	2

2 год обучения (возраст 5-6 лет)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
	I полугодие	
73.	Вводное занятие. Проучивание поклона. Образная разминка	2
74.	Партерная гимнастика. Упражнение «бабочка».	2
75.	Ходьба с вытягиванием носка, на полупальцах, на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы.	2
76.	Виды бега: сценический (легкий), с выбросами ног вперед и назад. Бег «лошадки».	2
77.	Закрепление пройденного. Упражнения: «морская звезда», «рак», «дощечка», «петушок».	2
78.	Новый материал: позиции ног (1, 6) Игра музыкально-ритмическая "Угадай ритм"	2
79.	Ходьба с вытягиванием носка, на полупальцах и пятках. Галоп шаг.	2
80.	Повторение пройденного материала. Упражнения «улитка», «кошечка».	2
81.	Упражнения: «колечко», «горка», «елочка», «гусеница», «березка».	2
82.	Различные виды ходьбы, бега. Галоп, подскоки. Разучивание стихотворения про руки «Правая и левая».	2
83.	Закрепление пройденного.	2
84.	Упражнения: «лодочка», «носорог», «самолетик», «лягушка», «мельница».	2
85.	Партерная корригирующая гимнастика. Упражнения на растяжку и развитие природных данных.	2
86.	Комплекс упражнений на развитие верхней и нижней выворотности. Игра "Спрячся в точке"	2
87.	«Складочка». На развитие гибкости вперед. Танцевальные комбинации в русском характере.	2
88.	Упражнения на ориентирование в пространстве (нумерация точек).	2
89.	Импровизационные игры «Море волнуется раз», «Выступление» (дети становятся в круг и кто-то один выступает под заданную музыку, ему хлопают)	2
90.	Хлопки в ладоши, сложные ритмические рисунки.	2

91.	Повторение пройденного материала.	2
92.	Упражнение на ориентировку в зале: построение из двух линий в круг. Сужение и расширение круга. Хоровод «Дружба».	2
93.	Партерная гимнастика. Постановка корпуса у станка.	2
94.	Проучивание releve у станка по 1, 6 позициям.	2
95.	Упражнения в партере: «складочка», «бабочка», «лягушка», «коробочка», «корзинка», «рыбка», «русалочка».	2
96.	Повторение пройденного материала.	2
97.	Танцевальный этюд «Новый год».	2
98.	Партерная гимнастика.	2
99.	Партерная гимнастика. «ножницы», «велосипед», «березка», «ушастый заинька».	2
100.	Повторение пройденного материала.	2
101.	Упражнения «кукушка», «осьминог», «морская звезда», «медвежонок».	2
102.	Упражнения «кошечка», «орел», «замочек».	2
103.	Подготовка к контрольному уроку.	2
104.	Контрольный урок.	2
105.	Подведение итогов	2
II полугодие		
106.	Повторение пройденного материала. Упражнения на растяжку	2
107.	Повторение всех видов ходьбы и бега. Построение диагоналей.	2
108.	Понятие пространственных перестроений и точки зала.	2
109.	Танцевальные рисунки: «линия», «колонна», «змейка»	2
110.	Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий, явлений природы.	2
111.	Танцевальные шаги в образах журавля, лисы, кошки, мышки, цыпленка, медведя, слона и т.д.	2
112.	Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы. Действия повседневной жизни через танец.	2
113.	Изучение комбинаций из основных, ранее выученных движений. Комбинации движений на месте.	2
114.	Работа в группах. Упражнения по выбору учащихся.	2
115.	Работа в парах. Парные танцевальные этюды.	2
116.	Комбинации движений в продвижении по кругу.	2
117.	Повторение видов ходьбы и бега по диагоналям.	2
118.	Работа над танцевальным этюдом «В мире животных». Работа над индивидуальными образами.	2
119.	Работа над танцевальным этюдом.	2
120.	Работа над танцевальным этюдом.	2
121.	Партерная гимнастика. Развивающая гимнастика на середине зала.	2

122.	Постановка корпуса на середине зала.	2
123.	Танцевально-музыкальная игра «Мышки и мышеловка».	2
124.	Гимнастика. Упражнения «лягушка», «бабочка», «складочка», «корзинка».	2
125.	Маленькая полька, прыжки «бегунок», галоп. Игра «Кто я?».	2
126.	Основные элементы русского танца: «ковырялочка», притопы.	2
127.	Марш, повороты вправо, влево. Шаги в круг из круга.	2
128.	Танцевальный этюд «Жили у бабуси.."	2
129.	Работа над танцевальным этюдом.	2
130.	Игра на внимание «Дирижер», «Цапля и лягушка». Партерная гимнастика.	2
131.	Ритмика, переступание по 6 позиции, упражнение для кистей, локтей, плеч и головы. Прыжки по 6 позиции.	2
132.	Основные виды прыжков: «мячики», поджатые, разножки, с сокращенными стопами.	2
133.	Упражнение «Буратино». Ритмический танец «Если весело живется».	2
134.	Работа над танцевальным этюдом.	2
135.	Упражнение «Фотоаппарат», «Погремушка», «Фортепиано». Прыжки с хлопками. Упражнение «Пингвины».	2
136.	Упражнение на ориентировку в классе. Точки класса.	2
137.	Упражнение на расслабление. «Спящий».	2
138.	Танцевальные шаги в образах журавля, лисы, кошки, мышки, цыпленка, медведя, слона и т.д.	2
139.	Подготовка к контрольному уроку.	2
140.	Подготовка к контрольному уроку.	2
141.	Контрольный открытый урок.	2
142.	Музыкально - ритмические игры	2
143.	Образная разминка	2
144.	Подведение итогов	2

3 год обучения (возраст 6-7 лет)

	Тема урока	Часы
	I полугодие	
1.	Знакомство с предметом. Поклон	2
2.	Определение темпа музыки.	2
3.	Определение характера музыки	2
4.	Ритмические рисунки на 2/4, 4/4. Полька и марш.	2
5.	Приставной шаг. Галоп.	2
6.	Построение, линия, шахматный порядок	2
7.	Марш, сценический шаг по «двоечкам» из колонны.	2
8.	Партерная гимнастика: развитие стопы «Гусинные лапки»	2
9.	Партерная гимнастика: выворотность, подвижность тазобедренного сустава «Бабочка», «Лягушка»	2
10.	Музыкально-ритмическая игра: «Рыбки»	2

11.	Музыкально-ритмические игры: «Котя-котенька»	2
12.	Танцевальные комбинации на середине зала	2
13.	Ритм. Акценты: громко, умеренно, тихо.	2
14.	Ритмическое упражнение на хлопки и притопы.	2
15.	Партерная гимнастика: развитие гибкости: «Кораблик»	2
16.	Закрепление материала	2
17.	Рисунки танца: линия, две линии.	2
18.	Рисунки танца: линия, колонна	2
19.	Ритмические рисунки на ¾. Вальс.	2
20.	Рисунки танца: круг, диагональ	2
21.	Упражнения на расслабление и напряжение тела	2
22.	Партерная гимнастика «звездочка»	2
23.	Прыжки по 6 поз. ,поджатые	2
24.	Рисунки танца: круг, полукруг.	2
25.	Партерная гимнастика: укрепление плечевого сустава	2
26.	Гимнастика: развитие голеностопа, прыгучести	2
27.	Постановка корпуса у станка.	2
28.	Упражнение на закрепление точек в зале	2
29.	Закрепление знаний	2
30.	Музыкально – ритмические загадки	2
31.	Закрепление методики исполнения прыжков на середине	2
32.	Наработка точности исполнения движений	2
33.	Показательный урок	2
34.	Закрепление пройденного материала	2
II полугодие.		
35.	Подготовительное положение рук	2
36.	Положение рук «на юбочке»	2
37.	Позиции ног 6,1	2
38.	Позиции ног 2,3	2
39.	Партерная гимнастика: «Лодочка», «Мостик».	2
40.	Закрепление материала	2
41.	Партерная гимнастика: укрепление мыщц живота, «Складочка», «Бабочка».	2
42.	Гимнастика: «Паучок», «Змейка»	2
43.	Гимнастика: «Тачка»	2
44.	Партерная гимнастика: Упражнения для развития танцевального ша-га	2
45.	Партерная гимнастика: «Книжечка», «Шпагат»	2
46.	Музыкально-танцевальные игры: «Каравай»	2
47.	Комбинации в парах	2
48.	Музыкально-танцевальные игры: «Море волнуется»	2
49.	Танцевальная импровизация на заданную музыкальную тему.	2
50.	Танцевальная комбинации на середине класса	2
51.	Партерная гимнастика: развитие гибкости: «Змейка»	2

52.	Танцевальный этюд «Буратино»	2
53.	Музыкально-танцевальные игры: «По малину в сад пойдем»	2
54.	Выстраивание контрольного урока	2
55.	Подготовка к контрольному уроку	2
56.	Конторольный урок	2
57.	Releve по 6 позиции	2
58.	Releve по 1 позиции	2
59.	Demi plie по 6 позиции.	2
60.	Demi plie по 1 позиции.	2
61.	Прыжки: вытянутые, разножка	2
62.	Прыжки: вытянутые, поджатый	2
63.	Повороты и наклоны головы	2
64.	Повороты и наклоны головы, перегибы корпуса	2
65.	Партерная гимнастика: Растяжка «Шпагат»	2
66.	Партерная гимнастика: «Мостик», «Пенек»	2
67.	Муз. Танц. Игры: «Во поле береза стояла»	2
68.	Танцевальная импровизация	2
69.	Танц. Этюд «Птицы»	2
70.	Выстраивание контрольного урока	2
71.	Контрольный урок	2
72.	Импровизация детей. Подведение итогов	2

Требования к подготовке на каждом этапе обучения

Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Основы хореографического искусства», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия.

Объем времени на самостоятельную работу обучающихся по хореографии с учетом индивидуальных способностей учеников с привлечением родителей и под контролем преподавателя.

Виды внеаудиторной работы:

выполнение домашнего задания в виде комплекса специальных физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата.

Реализация программы по хореографии обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к контрольным урокам по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематическими.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Основы хореографического искусства» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, музыкально-ритмических игр, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Преподаватель в работе должен учитывать, что большинство упражнений предназначаются для исполнения, а остальные - для работы в классе или просто ознакомления. Следовательно, преподаватель может устанавливать степень завершенности работы по освоению движений.

На занятиях требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

- ловкость;
- гибкость;
- сила мышц;
- быстрота реакции;
- координация движений.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения.

Вводное занятие: знакомство с основными понятиями.

Понятие осанка. Постановка корпуса, положение головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI.

Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

- Знакомство с разными видами ходьбы и бега.
- Музыкально-ритмические игры.
- Силовые упражнения для мышц живота
- Упражнения на ориентацию в пространстве, построение диагоналей.
- Движения – имитация различных животных.
- Простые танцевальные рисунки.
- Передача образа животного в танце.
- «Мячик» – прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более на один такт.
- Упражнения на выворотность.

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 года обучения.

На втором году обучения идет повторение пройденного материала за первый год обучения. Упражнения усложняются тематикой и исполнением.

- Изображение неодушивленных предметов и явлений, действия повседневной жизни через танец.
- Силовые упражнения для мышц живота.
- Комбинация движений на месте.
- Работа в группах, работа в парах.
- Основные элементы русского танца.
- Упражнения для кистей, рук, головы.
- Музыкальные темпы: полька. Импровизационные движения в соответствии с темпом.

Примерный набор упражнений для 3 года обучения:

На третьем году обучения идет повторение и закрепление пройденного материала за предыдущие года обучения.

Занятия направлены на развитие умений и навыков:

- умение определять темп музыки;

- навыки построения ритмического рисунка 2/4, 4/4, круг, диагональ, линия, колонна;
- навыки построения линии, шахматного порядка.

- Музыкальные темп: вальс. Импровизационные движения в соответствии с темпом.
- Развитие стопы, гибкости.
- Постановка корпуса у станка, и на середине зала.
- Упражнения на закрепление точек в зале.
- Развитие танцевального шага.
- Разнообразие видов прыжка.

В конце года учащиеся показывают свои знания, умения и навыки на контрольном уроке, где осуществляется подведение итогов всего обучения.

Азбука музыкального движения.

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

«Мячик» – прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2/4, темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более на один такт.

«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть крылья бабочке».

«Рыбка» - лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты, пятки прижаты к полу, руки в доль корпуса.

«Русалочка» - лежа на животе, ноги вместе, стопы рпскрыты в сороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в логтях. Музыкальный размер 3/4/

Положение головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» - «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» - это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей.

Упражнения для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

Понятия «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка» - оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой.

Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в сороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции.

«Топотушки» - притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении.

Тройные притопы с остановкой.

Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку.

Поднимание на полупальцы по VI позиции.

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 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.
4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка;
5. Demi plie – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

2. Упражнения на выворотность

1.Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1.
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 отвести от корпуса.

3. Упражнения на гибкость вперед

1."Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, 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.

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. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90º (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.

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. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
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.

«Ушастый заинька» - лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голов, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90º по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90º (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

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 1 позиции с сокращенными стопами.

Прыжки с поджатыми ногами

Рисунка танца, пространственные перестроения.

1. Линия и ее различные виды. Например: колонна, диагональ, «Воротца», «Змейка» «Прочес», «Дощечка», «Клин», вертикаль.
2. Круг: лицом и спиной, по одному и в парах. Например: круг в круге, полу-круг, «Восьмерка».
3. Комбинированные — в таком виде танцевального рисунка применяются как линейный вид рисунка, так и круговой. Например: «Звездочка», «Снежинка».
4. Диагональ. По диагонали исполняются всевозможные па, требующие стремительной динамики, — воздушные полеты, бег на пальцах, различные вращения — все зависит от замысла, от построения комбинации, стиля характера танца.

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Основы хореографического искусства», и предполагает формирование комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение сознательно управлять своим телом;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- умение свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- умение сочетать элементарные образные движения;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки в передаче характера, темпа и ритма музыки;
- владение простейшими правилами поведения на сцене.

IV. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества освоения учебного предмета "Основы хореографического искусства" включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

По завершении изучения предмета "Основы хореографического искусства" по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Содержание промежуточной аттестации и условия ее проведения разрабатываются образовательным учреждением самостоятельно.

Критерии оценки

Образовательным учреждением разрабатываются критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Фонды оценочных средств разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением самостоятельно.

По итогам показа на контрольном уроке выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на контрольном уроке.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации педагогическим работникам

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачи творческого и духовно-нравственного развития ребенка.

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических и хореографических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

- **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных учащимся движений.
- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.
- **Систематичность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники исполнения.
- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- **Индивидуальный подход.** Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.
- **Сознательность.** Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

Одна из основных задач «Основы хореографического искусства», как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с творческой инициативой, координацией и выразительностью. А также сочетание движения с музыкальным сопровождением.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках хореографии является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы**.** С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первого года обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Объем самостоятельной работы определяется с учетом минимальных затрат на подготовку домашнего задания (параллельно с освоением детьми программы основного общего образования), с опорой на сложившиеся в учебном заведении педагогические традиции и методическую целесообразность, а также индивидуальные способности ученика. Следует придерживаться следующих принципов в организации самостоятельной работы:

- ученик должен быть физически здоров, занятия при повышенной температуре опасны для здоровья и нецелесообразны, так как результат занятий всегда будет отрицательным;
- самостоятельные занятия должны быть регулярными и систематичными;

- периодичность занятий - каждый день или через день, в зависимости от сложности и трудоемкости задания;
- объем времени на самостоятельные занятия в неделю – 1 час;
- индивидуальная домашняя работа может проходить в несколько приемов и должна строиться в соответствии с рекомендациями преподавателя по хореографии.

Упражнения, рекомендуемые для домашних занятий

1. Упражнения для стоп

Задачей данных упражнений является развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахилловых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на "полупальцах".

2. Упражнения на выворотность

Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела. Выворотное положение ног в классическом танце вызвано анатомическими и эстетическими причинами. Выворотность дает возможность очень высоко отводить ногу. Только при выворотном положении ног создается линия и рисунок классического танца, отвечающие законам эстетики

3. Упражнения на гибкость вперед

Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног.

При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить:

а) правильному положению корпуса при наклонах вперед;

б) максимальной вытянутости коленей.

4. Упражнения на гибкость назад

Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок, прежде чем наклониться назад, максимально вытянулся вверх. Несоблюдение этого условия развивает нарушение осанки, приводит к травмам позвоночника и мышц спины.

5.Силовые упражнения для мышц живота

В упражнениях на силу преобладающими являются активные сокращения (напряжения) мышц для преодоления силы тяжести тела. Упражнения надо начинать с легких непродолжительных нагрузок, постепенно включая мышцы в работу. Каждое упражнение выполнять без перерыва несколько раз в подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления. Целесообразно пользоваться различными вариантами одного и того же упражнения.

6. Силовые упражнения для мышц спины

Развивая гибкость, полезно сочетать упражнения на растяжения с силовыми. Развитие силы мышц спины необходимо не только для устранения активной недостаточности, но и для того, чтобы избежать ослабления поясничного отдела позвоночника и тем самым защитить его от травм.

7. Упражнения на развитие шага

Задача этой группы упражнений - подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Это самая трудоемкая часть урока.

По характеру выполнения упражнения на растягивание могут быть:

а) медленные, которые являются одновременно и упражнениями на силу и растягивание, к этой группе относятся так называемые "затяжки";

б) быстрые - резкое выбрасывание ноги с напряженными мышцами, с максимальным приложением силы (grand battement jete).

8. Прыжки

Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, " баллона", то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельной точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

При подготовке к уроку по предмету "Основы хореографического искусства" необходимо помнить, что упражнения на развитие силы надо чередовать с упражнениями на развитие гибкости, так как они являются отдыхом от силовых упражнений.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Жаки Грин Хаас, перевод С.Борич «Анатомия танца». Попурри, 2011
3. Анжела Пикард «Балет. Нарративы балетного тела». Гуманитарный центр, 2018
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. «Партерный тренаж». Век информации, 2018
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
10. Есаулов И.Г. «Устойчивость и координация в хореогрфии». Планета музыки, 2019
11. Каблуков Д.А. «Здоровье в балете». ЛИТ, 2019.