

Приложение к ДООП  
«Хореография»  
МАОУ СОШ № 9  
(утверждена приказом  
от 31.05.2024 № 59)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
*«ХОРЕОГРАФИЯ»*

Возрастная категория: от 7 до 17 лет  
Срок реализации 2024-2025 учебный год

## Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Хореография»	3
2	Содержание ДООП «Хореография»	4
3	Тематическое планирование	31

## 1. Планируемые результаты освоения ДООП «Хореография»

### Метапредметные результаты:

- сформированы природные задатки, творческий потенциал каждого ребенка: фантазия, наблюдательность, инициативность;
- развита мотивация к познанию и творчеству;
- приобщение детей к танцевальному искусству;
- сформирована определенная эстетическая танцевальная культура;

### Личностные результаты:

- сформирована общественная активность, нравственно ориентированная личность, патриотизм;
- сформирована культура поведения;
- сформировано уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- создана комфортная среда для общения, гарантирующую ситуацию эмоционального благополучия, психического здоровья и успеха;
- сформирована нравственная культура;
- сформировано уважение к историческому прошлому России в целом и своего родного края в частности;

### Предметные результаты:

- воспитана творческая инициатива;
- воспитана художественная культура;
- сформированы практические умения и навыки.

## 2. Содержание ДООП «Хореография»

### Содержание 1 года обучения

#### Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория:

Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика:

Первичная диагностика. Беседа.

#### Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (15 час.)

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт.

Практика:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

#### Тема 3. Партерная гимнастика (упражнения на полу) (15 час.)

Теория: Понятие «партер» и значение. Партерная гимнастика. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на

укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

#### **Тема 4. Освоение элементов классического танца (13 час.)**

Теория:

Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног. рук. Понятия о поворотах андеор, андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практика:

- Упражнения у станка- лицом к станку, затем держась одной рукой.
- Позиции ног- 1,2,3,5.
- Позиции рук- 1,2,3, подготовительная.
- Demi plie, Grand plie.
- Battement tendu.
- Battement tendu jete.
- Rond de jamb ( андеор. андедан.)
- Port de bras.
- Прыжки (соте, эшафс )

#### **Тема 5. Освоение основных элементов современного танца (13 час.)**

Теория: Основные положения рук и ног в джаз модерне и других современных направлениях. Просмотр видео танцевальных современных композиций.

Практика: Основные позиции рук (press-роз, джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, позиция V, позиция L).

Основные позиции ног джаз танца (2 параллель, 4 параллель, 6, перпендикуляр).

Положения ног (Point и Flex), положения корпуса (Contractjon, Release).

Позиции рук и ног джаз танца.

Исполнение простых комбинаций с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса танца джаз-модерн (Contractjon, Release) на середине зала.

#### **Тема 6. Танцевальные этюды, игры, танцы (10 час.)**

Теория:

Методика исполнения основных движений.

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- применение игр на занятиях.

#### **Тема 7. Итоговое занятие (1 час.)**

Теория:

Вопросы и задания по разделам программы.

Практика:

Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

## Содержание 2 года обучения

### Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Теория:

Цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика:

Первичная диагностика; импровизация.

### Тема 2. Освоение приемов движения классического танца. (15 час.)

Теория: Основные правила у станка. Постановка корпуса у опоры, выворотность позиций и положения ног. рук. Понятия о поворотах андеор. андедан. Прослушивание музыкальных фрагментов из балетов.

Практика:

Упражнения у станка- два месяца лицом к станку, затем держась одной рукой.

Позиции ног- 1,2,3,5.

Позиции рук - 1,2,3, подготовительная.

Demi plie, Grand plie .

Battement tendu.

Battement tendu jete .

Rond de jamb ( андеор. андедан.)

Port de bras.

Прыжки (соте, эшафе ) Со второго полугодия эти упражнения на середине зала.

Совершенствование приемов движения

Практика:

Пружинки: релеве, плие.

Игра с мячом, работа на руки.

Мельница, махи руками.

«Поющие» руки, плавные руки 1.2, 3, позиции рук.

### Тема 3. Освоение основных движений и элементов современного танца. (15 час.)

Современный эстрадный танец

Основные направления современной хореографии.

Теория:

Вводная беседа об истории появления современных танцев (чарльстон, хип хоп, рок-н-ролл, диско, стиле фанк, trance&house, поппинг и т.д.). Стили и направления современной хореографии. Просмотр видеоматериалов. Хип-Хоп культура: вводная беседа «Хип-хоп культура». Граффити, рэп, музыка. Старая школа хип-хопа и новая школа. Какие стили вышли из хоп-хопа.

Практика:

Элементы танца в стиле «хип-хоп»:

Основной шаг, фронтальный шаг, основной шаг вперед и назад, основной шаг с поворотом вперед, шаг назад, повороты, переход, переход с поворотом назад, простая комбинация, прямой шаг, повороты с прыжком.

Шаги, танцевальная композиция в стиле хип-хоп.

Техника выполнения разнообразных стилей современного танца: фанк: акценты в движениях рук, ног, корпуса, головы.

Этюды. Хип-хоп: стиль 80-х и новый стиль. Сходство и различие техники.

Клубные танцы (эрнби): локинг, хаус.

Уличные танцы (бытовой): крэш. диско. кросс.

#### **Тема 4. Работа над музыкально-пространственными композициями (13 час.)**

Теория: Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки.

Практика:

Построения и перестроения групп:

Построение в колонну.

Построение в шеренгу.

Построение цепочкой.

Построение в круг.

Свободное размещение на площадке.

#### **Тема 5. Постановочная работа (23 час.)**

Практика:

- Танец в стиле фанк.

- Танец в стиле джаз модерн.

- Вальс.

#### **Тема 6. Итоговое занятие (1 час.)**

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Подведение итогов за год. Выступление на итоговом мероприятии.

### **Содержание 3 года обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

Теория: Цели и задачи 1-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

#### **Тема 2. Освоение приемов движения классического танца в парах. (15 час.)**

Теория: Роль и значение постановки рук, ног, головы в классическом танце.

Характерные положения рук в парном танце, танцевальные рисунки.

Практика:

Экзерсис у станка (стены).

- Постановка корпуса, Позиции ног I, II, VI
- Подготовительное положение и позиции рук I, II, III,
- Demi plie по I, II позиции (лицом и боком к станку),
- Releve на полу-пальцы по I, II и VI позиции с вытянутых ног и из demi plie (лицом и боком к станку),
- Grand plie по I, II позиции (лицом и боком к станку),
- Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую,
- Перегибы корпуса назад и в сторону,
- Battement tendu из I позиции, во всех направлениях (лицом и боком к станку).
- Passe par terre.
- Battement tendu jete, через pointe из I позиции во всех направлениях (лицом и боком к станку).
- Battement tendu jete из I позиции, во всех направлениях (лицом и боком к станку).
- Preparation рукой (боком к станку).

Экзерсис на середине класса.

1. Поклон.
2. Постановка корпуса в положении en face по I, II, III позиции.
3. Battement tendu по I позиции.
4. Passé par terre.
5. Releve на полу-пальцы по I позиции с вытянутых ног.

### **Тема 3. Освоение основных движений и элементов современного танца. (15 час.)**

Практика:

Кросс (cross).

- Комбинации прыжков,
- Вращение как способ перемещения в пространстве,
- Комбинации шагов, соединенных с вращениями.
  - Техника движения танца хип-хоп
- Положение корпуса, пружина, кач,
- Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)
- Комбинации шагов. Танцевальные комбинации хип-хопа.

### **Тема 4. Работа над музыкально-пространственными композициями (13 час.)**

Теория:

Понятия: музыкально-двигательный образ, строй, рисунок движения. Умение организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю, уметь ловко и организованно образовать круг - в характере, ритме и темпе музыки, умение двигаться хаотично правильно распределяя площадку.

Практика:

- Построения и перестроения групп.

- Закрепление материала : Построение в колонну. Построение в шеренгу. Построение цепочкой. Построение в круг.
- Свободное размещение на площадке.
- Хаотичное движение по площадке.
- Работа по рисункам.
- Работа по рисункам в парах.
- Синхронизация движения по точкам в разных направлениях.

#### **Тема 5. Постановочная работа (23 час.)**

Практика:

- Танец вальс.
- Танец в стилет хип-хоп.
- Эстрадный танец.

#### **Тема 6. Итоговое занятие (1 час.)**

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Подведение итогов за год. Выступление на итоговом концерте.

## 1. Тематическое планирование

**1 год обучения.**

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Хореография</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие. Танцевальная азбука и элемент танцевальных движений	2
2	Сентябрь	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2
3	Сентябрь	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2
4	Сентябрь	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2
5	Октябрь	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2
6	Октябрь	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2
7	Октябрь	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2
8	Октябрь	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	2
9	Ноябрь	Партерная гимнастика	2
10	Ноябрь	Партерная гимнастика	2
11	Ноябрь	Партерная гимнастика	2
12	Ноябрь	Партерная гимнастика	2
13	Декабрь	Партерная гимнастика	2
14	Декабрь	Партерная гимнастика	2
15	Декабрь	Партерная гимнастика	2
16	Декабрь	Партерная гимнастика. Освоение элементов классического танца.	2
17	Январь	Освоение элементов классического танца.	2
18	Январь	Освоение элементов классического танца.	2
19	Январь	Освоение элементов классического танца.	2
20	Февраль	Освоение элементов классического танца.	2
21	Февраль	Освоение элементов классического танца.	2
22	Февраль	Освоение элементов классического танца.	2
23	Февраль	Освоение основных элементов современного танца.	2
24	Март	Освоение основных элементов современного танца.	2
25	Март	Освоение основных элементов современного	2

		танца.	
26	Март	Освоение основных элементов современного танца.	2
27	Апрель	Освоение основных элементов современного танца.	2
28	Апрель	Освоение основных элементов современного танца.	2
29	Апрель	Освоение основных элементов современного танца. Танцевальные этюды	2
30	Апрель	Танцевальные этюды, игры, танцы.	2
31	Май	Танцевальные этюды, игры,	2
32	Май	танцы.	2
33	Май	Танцевальные этюды, игры,	2
34	Май	Танцевальные этюды, игры, танцы. Итоговое занятие	2

## 2 год обучения.

№	Месяц	Темы разделов и занятий	Часы
<b>Хореография</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие. Освоение приемов движения классического танца.	2
2	Сентябрь	Освоение приемов движения классического танца.	2
3	Сентябрь	Освоение приемов движения классического танца.	2
4	Сентябрь	Освоение приемов движения классического танца.	2
5	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца.	2
6	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца.	2
7	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца.	2
8	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца.	2
9	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов современного танца.	2
10	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов современного танца.	2

11	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов современного танца.	2
12	Ноябрь	Освоение основных движений и элементов современного танца.	2
13	Декабрь	Освоение основных движений и элементов современного танца.	2
14	Декабрь	Освоение основных движений и элементов современного танца.	2
15	Декабрь	Освоение основных движений и элементов современного танца.	2
16	Декабрь	Освоение основных движений и элементов современного танца. Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
17	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
18	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
19	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
23	Февраль	Постановочная работа	2
24	Март	Постановочная работа	2
25	Март	Постановочная работа	2
26	Март	Постановочная работа	2
27	Апрель	Постановочная работа	2
28	Апрель	Постановочная работа	2
29	Апрель	Постановочная работа	2
30	Апрель	Постановочная работа	2
31	Май	Постановочная работа	2
32	Май	Постановочная работа	2
33	Май	Постановочная работа	2
34	Май	Постановочная работа. Итоговое занятие	2

**3 год обучения.**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Темы разделов и занятий</b>	<b>Часы</b>
<b>Хореография</b>			
1	Сентябрь	Вводное занятие. Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
2	Сентябрь	Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
3	Сентябрь	Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
4	Сентябрь	Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
5	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
6	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
7	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
8	Октябрь	Освоение приемов движения классического танца в парах.	2
9	Ноябрь	Освоение основных движений современного танца.	2
10	Ноябрь	Освоение основных движений современного танца.	2
11	Ноябрь	Освоение основных движений современного танца.	2
12	Ноябрь	Освоение основных движений современного танца.	2
13	Декабрь	Освоение основных движений современного танца.	2
14	Декабрь	Освоение основных движений современного танца.	2
15	Декабрь	Освоение основных движений современного танца.	2
16	Декабрь	Освоение основных движений современного танца. Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
17	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
18	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2

19	Январь	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
20	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
21	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
22	Февраль	Работа над музыкально-пространственными композициями.	2
23	Февраль	Постановочная работа	2
24	Март	Постановочная работа	2
25	Март	Постановочная работа	2
26	Март	Постановочная работа	2
27	Апрель	Постановочная работа	2
28	Апрель	Постановочная работа	2
29	Апрель	Постановочная работа	2
30	Апрель	Постановочная работа	2
31	Май	Постановочная работа	2
32	Май	Постановочная работа	2
33	Май	Постановочная работа	2
34	Май	Постановочная работа. Итоговое занятие	2