Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54»
города Чебоксары Чувашской Республики
(МБОУ «СОШ №54» г. Чебоксары)

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ №54»
г.Чебоксары,
Протокол №09 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «СОШ №54»
г.Чебоксары
_____ М.И.Храмова
Приказ от 31.08.2026 №О-110

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по предмету «Хореография» (1-ый год обучения)

направленность: художественная

Программу составила педагог
дополнительного образования
Забродина М.Г.

Возраст обучающихся:7-8 лет
Срок реализации: 1 год

г. Чебоксары
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Хореографии» предназначена для работы с первыми классами. Программа является основой занятий на уроке и обеспечивает реализацию Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является частью ООП НОО МБОУ «СОШ №54» г. Чебоксары.

Программа «Хореография» сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДМЕТА

Цели:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- воспитание гармонично развитой личности ребенка развитие творческой самостоятельности посредством танцевального искусства;

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию;
- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства;
- овладение школой движений;
- раскрытие творческого потенциала;
- воспитание организованности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к своим товарищам, чувства ответственности, отзывчивости.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Хореография» направлено на воспитание, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Базовым результатом образования является освоение учащимися основ музыкально - ритмической деятельности, основ хореографического искусства. Кроме того, предмет «Физическая культура (хореография)» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности: культуры, искусства.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по хореографии являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
Программа состоит из четырех разделов:
1. «Ритмика» (музыкальная грамота).
2. «Партерный экзерсис».
3. «Танец» (классический, народный, бальный).
4. «Беседы по хореографическому искусству».

Основная цель курса - научить слушать музыку, дать обучающимся первоначальную подготовку к дальнейшему обучению, развить как двигательные, так и музыкальные качества, и умения.

Основное внимание на первом году обучения, уделяется разделу 2 «Партерный экзерсис», благодаря которому, развивается и укрепится мышечный аппарат ребенка, дифференцируется работа различных групп мышц и постепенно вводится раздел 3 «Танцы» - основы классического танца.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения учащиеся должны иметь понятие о танцевальном искусстве, знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент, уметь различать музыкальные части. Исполнять ритмические упражнения с начало и до конца под музыкальные сопровождения.

Задачи первого года обучения: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:
- основные требования классического танца;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;
владеть:
- постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- элементарной координацией движений.

Место учебного предмета в учебном плане:

В соответствии с учебным планом школы на 2026-2027 учебный год на изучение данной программы отведен 1 час в неделю:
1 классы – 33 часа: количество учебных недель – 33;
Урок - беседа (раздел «Беседы по хореографическому искусству» - 2.
Учет развитие двигательных качеств 4 раза в год.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Личностные результаты освоения искусства хореографии в основной школе подразумевает:

- гармоничное интеллектуально-творческое развитие;
- развитие художественно-эстетического вкуса, эмоциональной отзывчивости и заинтересованного отношения к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- участие в учебном сотрудничестве и творческой деятельности на основе уважения к творческим интересам сверстников.

Межпредметные результаты освоения искусства хореографии в школе отражают:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- понимание роли искусства в становлении духовного мира человека, культурно-историческом развитии современного социума;
- самостоятельность при организации содержательного и увлекательного культурного досуга;
- освоение культурных традиций, нравственных эталонов и норм социального поведения;

Предметные результаты освоения искусства хореографии в школе включают:

- освоение основных понятий музыкальной грамоты, расширение музыкального репертуара;
- общее представление о природе искусств и специфике выразительных средств отдельных его видов;
- развитие художественного мышления, творческого воображения, внимания, памяти, в том числе зрительной, слуховой.

Содержание учебного предмета

Раздел «Ритмика»

В первом классе курс «Ритмика» ставит своей ***целью*** познакомить школьников с образовательными возможностями музыкально-ритмических занятий, воспитывает у занимающихся чувство ритма, музыкальности, пластичности, выразительности движений. Музыкально-ритмическое воспитание является неотъемлемой частью танцевального искусства. Практические занятия этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку. Ритмика деятельность включает в себя:

- общеразвивающие упражнения;
- музыкальная грамота.

Раздел «Партерный экзерсис»

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танцев. Комплекс тренировочных упражнений,

выполняемых на полу, составляют основу урока для первоклассников, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений у учащихся.

Партерная гимнастика даёт возможность выполнения упражнений в положении, разгружающем позвоночник, что освобождает ученика от дополнительной нагрузки, как физической, так и эмоциональной. Упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребёнка на мышечных ощущениях, учат сознательно управлять ими, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, эластичность стоп, развивать гибкость.

Раздел «Танец»

Данный раздел обеспечивает целостное художественно-эстетическое развитие личности и в процессе освоения этого раздела приобретаются танцевально-исполнительские и теоретические знания, умения и навыки. Он включает в себя изучение основ классического, народного и бального танцев, и разучивание танцевальных композиций и этюдов.

Занятия по **классический танцу** включать соответствующие разделы по мере их освоения (экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, адажио, аллегро).

Экзерсис у станка исполняется в начале урока и одной из основных его задач является разогрев мышц, суставов, связок. Упражнения изучаются сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, затем — с ускорением темпа.

Новые упражнения изучаются в «чистом виде», затем комбинируются. На начальных этапах обучения экзерсису у станка отводится большая часть времени урока, впоследствии время сокращается за счет ускорения темпов исполнения и соединения движений в комбинации.

Основной задачей экзерсиса на середине зала является овладение устойчивостью. По мере освоения элементов у станка, увеличивается объем материала на середине зала.

В процессе разучивания **народного танца** педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. С начало учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Значительную роль в художественном воспитании играет **постановочная работа.** Небольшие танцевальные этюды развивают выразительность и изящество исполнения.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству»

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно.представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в две четверти и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	1 классы
1.	***Раздел «Ритмика»***	-
2.	***Раздел «Партерный экзерсис»***	16
3.	***Раздел «Танец»***	15
4.	***Раздел «Беседы по хореографическому искусству»***	2
	Итого:	**33**

Календарно-тематический план

I четверть

№ ур	Наименование темы урока	Практика	Теория	1А	1Б	1В	1Г	1Д
1	***Вводное занятие.*** ***Раздел 4****-«История танца».* ***Раздел 3*** *«Реверанс» (поклон).*	-	1					
2	***Раздел 1:*** *«Элементы музыкальной грамоты»:* *- Характер музыки; (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный).* ***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц тела»;*	- 0,5	0,5 -					
3	***Раздел 1:*** *«Элементы музыкальной грамоты»:* *- Динамика (сила звука: forte (громко) - piano (тихо) ит.д.)* ***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для эластичности мышц стопы»;*	- 0,5	0,5 -					
4	***Раздел 1:*** *Музыкальная грамота* *- Темп (скорость музыкального движения: allegro (быстро), adagio (медленно));* ***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья»;*	- 0,5	0,5 -					
5	***Раздел 1:*** *Музыкальная грамота* *- Метроритм (метр, музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8);* ***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для развития выворотности ног»;*	- 0,5	0,5 -					
6	***Раздел 1:*** *«Музыкальная грамота* *- Такт (сильные и слабые доли);* ***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для подвижности и гибкости коленного сустава»;*	- 0,5	0,5 -					
7	***Раздел 1*** *«Музыкальная грамота»* *- Строение музыкального произведения (форма и фактура);* ***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника»;*	- 0,5	0,5 -					
8	***Раздел 1*** *«Музыкальная грамота»* *- Длительность. Ритмический рисунок;* ***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для развития*	- 0,5	0,5					

	подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра»;		-					
9	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений на растягивание мышц ног и рук».*	1	-					

II четверть

№ урока	Наименование темы урока	практика	теория	1А	1В	1В	1Г	1Д
1	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений на напряжение и расслабление мышц тела";*	1	-					
2	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для укрепления мышц плеча и предплечья»;*	1	-					
3	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для развития мышц подвижности локтевых и коленных суставов»;*	1	-					
4	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника»;*	1	-					
5	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для развития выворотности ног»;*	1	-					
6	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов»;*	1	-					
7	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений на растягивание мышц ног и рук».*	1	-					
8	***Раздел 2 «Партерный экзерсис»*** *«Комплекс упражнений на гибкость и пластичность».*	1	-					

III четверть

№ урока	Наименование темы урока	практика	теория	1А	1Б	1В	1Г	1Д
1	***Раздел 4** «История классического танца»* ***Раздел 3 «Танец»: «Основы классического танца»***. *- Позиции ног: IV, III позиции; - Позиции рук: подготовительное положение,1,3 позиции;*	0,5	0,5					
2	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Позиции ног: I,II позиции; - Позиции рук: 2 позиция;*	1	-					
3	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Позиции ног: V позиция; - Demi plie в I позиции.*	1	-					
4	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Demi plie во II позиции;*	1	-					
5	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Demi plie в III, V позициях.*	1	-					
6	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Battemen t tendu (в сторону, вперед).*	1	-					
7	***Раздел 3 «Танец»:*** *Battement tendu (назад).*	1	-					
8	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Passe par terre*в I позиции вперед, назад; *- Demi rond de jambe par terre;*	1	-					

4четверть

№ урока	Наименование темы урока	практика	теория	1А	1Б	1В	1Г	1Д
1	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Battemen ttendu из V позиции в сторону.*	1	-					
2	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Battement tendu из V позиции в вперед;*	1	-					
3	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Rond de jambe par terre en dehor u en dedan;*	1	-					
4	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Grand plie I, II, позициях;*	1	-					
5	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Grand plie IV позиция;*	1	-					
6	***Раздел 3 «Танец»:*** *Battement tendu jete с 1 позиции, с V позиции в сторону, вперед и назад;*	1	-					
7	***Раздел 3 «Танец»:*** *- Battement tendu jete pique с 1 и позиций в сторону.*	1	-					
8	***Раздел 3 «Танец»:*** *Battement tendu jete piqu евперед и назад;*	1	-					