

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 29»

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24

e-mail: org9@pskovedu.ru

Рассмотрено:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2026г.

Согласовано
Зам. Директора по ВР

Иванова Н.Ю.
Приказ № 95
от «28» августа 2026г.

Утверждаю:
Директор школы

Синёва Е.Н.
Приказ № 95
от «28» августа 2026 г



Синёва Елена
Николаевна
ПОДПИСАНО
электронной цифровой
подписью
Директор МБОУ "
Гимназия №29"
2026-10-05 11:00:40

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хореография»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 16-18 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации программы — 1год

Автор-составитель: Казимир Ирина Владимировна

Псков, 2026

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа имеет художественную направленность.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку учащихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Новизна программы

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-сказка, урок-спектакль, видео-урок.

- Преемственность программы базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы от уровня к уровню обучения. Учащийся переводится на базовый уровень после освоения стартового уровня. Затем обучение продолжается по продвинутому уровню. Таким образом, учащиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения хореографии. **Актуальность программы**

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии.
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования

познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений.

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:

- развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- воспитывать культуру общения учащихся;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формировать у учащихся высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России

Срок реализации программы - 1 год

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям и предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

Объем программы: 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Режим занятий: занятия проходят с периодичностью 1 раз в неделю. Время одного занятия – 1 час 20 минут

Основные формы занятий: групповая работа.

Виды занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, игровые занятия.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся узнают:

музыкальные термины; характер музыки; виды темпа; музыкальные размеры; средства музыкальной выразительности;

характер и манеру исполнения танцев, предлагаемых программой. Учащиеся научатся:

точно реагировать на изменения темпа; ориентироваться в танцевальном зале;

иметь навык вежливого обращения к партнеру по танцу; самовыражению через овладение основами хореографии.

Формы и способы проверки результативности учебно- тренировочного процесса: выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Формы подведения итогов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей, смотрах и фестивалях. В конце года проходит большой отчетный концерт, где присутствуют педагоги, родители.

Содержание программы

Раздел 1. «Танцевальное искусство» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль.

Теория: знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: игры на знакомство, коллективное образование: «Снежный ком», «Агенты 007», «Взаимные презентации», «Переседайте те, кто...» и др.

Раздел 2. Народно-сценический танец

2.1. Марийский танец. Узбекский танец. Польский танец.

Теория: прослушивание национальной музыки разных народов Мира. Показ видео записей танцев разных народов.

Практика: сравнительный анализ Марийского танца, Узбекского танца и Польского танца.

2.1 Полуприседания и большие приседания (plie) по 4-й позиции.

Теория: разбор техники полуприседаний и больших приседаний (plie) по 4-й позиции.

Практика: отработка техники.

2.2 Упражнение на развитие подвижности стопы (battement tendu). Перевод ноги с носка

на каблук. *Теория:* разбор техники battement tendu в медленном темпе.

Практика: в процессе отработки темп наращиваем. Отработка перевода ноги с носка на каблук.

2.3 Маленькие броски (battement tendu jete) - с уколom (pique).

Теория: маленькие броски на 45° развивают мышцы голени, способствуют подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывают силу и лёгкость ног. Музыкальный размер – 2/4, 6/8.

Практика: выполняется в характере молдавского, украинского, белорусского, польского, итальянского танцев. Комбинируется со всеми видами между собой, с plie,

с battement tendu. Важно не нарушать ровность корпуса и бёдер, не оседать на опорной ноге, в момент сокращения подъёма не терять высоту работающей ноги.

2.4 Упражнения с ненапряжённой стопой (flic-flac). Разбор техники flic-flac. Flic-flac в прямом положении, с

ударами. *Теория:* музыкальный размер 2/4, для исполнения flic-flac необходимо подготовительное положение.

Практика: мазки «от себя» к «себе»; с опусканием стопы работающей ноги на подушечку.

2.5. Круг ногой по полу носком (rond de jambe par terre с plie) «восьмёрка».

Теория: музыкальный размер- 3/4. Разбор техники rond de jambe par terre с plie.

Практика: выполняем без приседания на опорной ноге; с приседанием на опорной ноге. Отработка rond de jambe par terre с plie. Разбор и отработка техники «восьмерка».

Подготовка к верёвочке на 90.*

Теория: подготовка к «верёвочке» - упражнения для бедра, «верёвочка» - заплетать. Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах.

Музыкальный размер

2/4, 6/8.

Практика: подготовка к «верёвочке», скольжение работающей ноги по опорной в открытом положении на всей стопе.

2.6

Каблучное упражнение.

Теория: упражнения исполняются на полуприседании, при этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.

Практика: каблучные упражнения можно разделить: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Они развивают подвижность в коленных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра.

2.7

Дробные выстукивания. Теория: разбор техники движений.

Практика: «притопы», «дробь», «дробные переборы», «подбивки», «ключи». Главными элементами здесь выступают взаимосвязанные и, вместе с тем противоречащие друг другу, сочетания ударов- притопов ногой и подскоков.

2.9.

Медленный подъём ноги

(releve lent). *Теория:* разбор техники releve lent.

Практика: отработка releve lent в 3 направлениях.

2.10.

Большие броски (Grand battement tendu jete) Теория: разбор техники больших бросков.

Практика: большие броски с падением на работающую ногу по 5-й открытой позиции вперед, в сторону и назад.

2.11.

Раскрывание ноги на 90 (develope). Теория:* Develope – движение, разновидность battements.

Практика: работающая нога из V позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперёд, в сторону или назад. Достигнув максимальной высоты, опускается в V позицию. Сложные формы: D. passe (проходящее) - после Д. нога сгибается, носок подводится к колену, не касаясь его, и снова вытягивается в нужном направлении; D. ballote (качающееся) - поднятая нога резким движением чуть опускается и снова возвращается в прежнее положение или отводится в сторону на 1/2 или 1/4 круга и приводится в ту же позицию; D. tombe (падающее) - поднятая нога, как бы перешагивая через преграду, падает на пол, увлекая за собой корпус, опорная с оттянутым носком упирается в пол или поднимается.

2.12. *Основные движения марийского танца.*

Практика: разбор и отработка основных движений марийского танца. «Сумбуль»: «ключ», «горох»,

«бегунец», «припадание», «балянсе», елочка, гармошка, «дробь», «хромой ход», притопы, «соскоки на обе ноги» «гармошка», «елочка с притопом»

2.13. *Основные движения узбекского танца*

«Лязги». *Теория:* разбор основных движений узбекского танца.

Практика: отработка основных движений узбекского танца: «движения кистей рук», «щелчки пальцами», «хлопки в ладоши»,

«движения плеч поочередные и одновременные», «шаг вперед с последующими скользящими шагами», «гармошка».

2.14. *Основные движения польского танца «Мазурка». Теория:* разбор основных движений польского танца

Практика: отработка основных движений польского танца: основной ход мазурки (прав gala).

«веревочка», «кабриоль», «шаг в сторону с двумя переступаниями (pasbalance)», «голубец», «ключ» - удар каблуками «легкий бег (прав marche)», «отбиянэ», «уступающий переход (dos a dos).

2.15. *Вращения по диагонали в комбинации по кругу, с поджатыми,*

«блинчики». *Теория:* упражнения на развитие координации.

Практика: отработка вращения по диагонали в комбинации по кругу, с поджатыми, «блинчики» спостепенным увеличением темпа.

2.16. *Танцевальные комбинации в характере пройденных*

национальностей. Теория: творческие задания для учащихся.

Практика: учащиеся сами придумывают комбинации в характере пройденных национальностей. Затем защищают свои работы. После анализа работ учащихся, педагог дает свою комбинацию.

2.17. *Танцевальные этюды в характере пройденных национальностей.*

Теория: разучивание танцевальных этюдов в характере пройденных национальностей. *Практика:* повторение пройденных движений, отработка танцевальных этюдов в характере пройденных национальностей.

3 Раздел 3. Современный танец

3.1. *Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку)*

Теория: Stretch-это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела

Практика: выполнение медленных пружинящих движений, завершающиеся удержанием статических

положений в конечной точке амплитуды движения.

- 3.2. *Contract-releasepelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед*

Теория: Contraction / release. Contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release– положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Практика: Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

- 3.3. *Plié: demi-plié contract-releaseкорпуса; crand-plié contract-release (лицом к станку); grand- plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ*

Теория: Demiplies в выворотных и параллельных позициях ног. Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется.

Практика: изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям. К комбинации на plié добавляется перемена позиций рук во время движения. Plié соединяется с наклонами, contraction / release, спиралями в корпусе.

- 3.4. *Battementstendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop- bounce (назад)*

Теория: комбинация с использованием battementtendu изучается на середине зала с координацией рук. *Практика:* к комбинации на battementtendu добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса. К комбинации на battementtendu добавляется смена позиций рук во время движения. Включаются новые движения и положения с последующим twist верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед и в сторону). Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

- 3.5. *Battementtendujeté pique*

Теория: комбинация на battementjeté изучается на середине зала с координацией рук. *Практика:* в комбинации на battementtendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движениенакладывается на сложный ритмический рисунок. К комбинации на battementjeté добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

- 3.6. *Swingbalancoire (вперед-назад)*

- 3.7. *Battementfondu в координации с движением рук*

Теория: Battement fondu - тающий, текущий батман. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится не напряженно, пластично, чётко.

Практика: Плавное и мягкое сгибание и вытягивание ног: обе ноги сгибаются и вытягиваются одновременно. Бедро работающей ноги удерживается в выворотном положении, не двигаясь вверх и вниз.

3.8. *Battementdéveloppé point-flex*

Теория: Développe по всем направлениям. Développe – открытие рабочей ноги через passé в любом направлении

Практика: начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движениеисполняется в характере adagio по выворотным и параллельным поициям.

3.9. *Battementsdéveloppé через passé contract*

Теория: battement – бросок ноги на 90о в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затемдобавляются шаги.

Практика:

3.10. *Kick. Kickballchange*

3.11. *Pelvisstretch (лицом к станку)*

Раздел 4. Гимнастика

4.1 *Силовые упражнения для мышц ног.* *Теория:* комплекс упражнений

для мышц ног.

Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

4.2. *Упражнения на развитие шага.*

Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

4.3. *Прыжки*

Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков:подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

Практика: отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля	по плану	по факту

1	Раздел 1. «Танцевальное искусство» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль.	1	1	0	Творческие практические показы.		
2	Раздел 2.Народно-сценический танец. Польский танец.	17	-	17	Иллюстративный реферат «Польский танец»		
2.1	Полуприседания и большие приседания (plie) по 4-й позиции	1	-	1	Контроль исполнения задания.		
2.2	Упражнение на развитие подвижности стопы (battement teundu)	1	-	1	Анализ проделанной работы.		

2.3	Маленькие броски(battement tendu jete) –с уколом (pique)	1	-	1	Коллективное обсуждение.		
2.4	Упражнения с ненапряженной стопой (flic-flac)	1	-	1	Творческие практические показы.		
2.5	Круг ногой по полу носком (rond de jambe par terre с plie)	1	-	1	Анализ проделанной работы.		
2.6	Подготовка к веревочке на 90	1	-	1	Контроль за выполнением заданием.		
2.7	Каблучное упражнение	1	-	1	Работа над ошибками		
2.8	Дробные выстукивания	1	-	1	Практический показ		
2.9	Медленный подъем ноги (relevé)	1	-	1	Анализ выполнения упражнений.		
2.10	Большие броски (Grand battement tendu jete)	1	-	1	Контроль за исполнением упражнений. Работа над ошибками.		
2.11	Раскрывание ноги на 90 (développe)	1	-	1	Контроль за выполнением творческого задания. Фронтальный опрос.		
2.12	Основные движения «Марийского танца»	1	-	1	Анализ исполнения творческого задания. Опрос		
2.13	Основные движения узбекского танца.	1	-	1	Контроль за исполнением творческого задания. Фронтальный опрос.		
2.14	Основные движения польского танца	1	-	1	Контроль за исполнением творческого задания. Практический показ		
2.15	Вращения по диагонали в комбинации по кругу, с поджатыми, «блинчики»	1	-	1	Практические показы. Свободный опрос.		

2.16	Танцевальные комбинации в характере пройденных национальностей.	1	-	1	Творческое задание. Контроль исполнения танцевальных комбинаций.		
2.17	Танцевальные этюды в	1	-	1	Контроль за выполнением		

	характере пройденных национальностей.				творческого задания. Работа над ошибками.		
3	Раздел 3. Современный танец.	12	9	21			
3.1	Stretch –в области ахила, бедер и позвоночника .	1	1	2	Устный опрос.		
3.2	Contract-releasepelvis позвоночника и наклон корпуса вперед.	1	0	1	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками.		
3.3	Plie;demi-plie contract-release корпуса.	1	0	1	Анализ выполнения упражнений. Практический показ.		
3.4	Battementstendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и ascent бедра опорной ноги.	1	1	1	Анализ занятия. Наблюдение за групповой работой. Сводный опрос.		
3.5	Battement tendu jete pique	1	1	1	Контроль за выполнением творческого задания. Работа над ошибками.		
3.6	Swing balancoire (вперед-назад)	1	1	1	Анализ исполнения творческого задания. Опрос		
3.7	Battementfondu в координации с движением рук.	1	1	2	Анализ занятия. Наблюдение за групповой работой. Свободный опрос.		
3.8	Battement developpe point-flex	2	1	2	Творческие показы. Устный опрос.		

3.9	Battements developpe через passé contract	1	1	2	Анализ творческого задания. Фронтальный опрос. Педагогическое наблюдение.		
3.10	Kick. Kick ballchange	1	1	3	Творческие практические показы. Устный опрос. Педагогическое наблюдения.		
3.11	Relvis stretch (лицом к станку)	1	1	3	Контроль за выполнением позиций ног 5,4.		

					Практический показ. Фронтальный опрос.		
4.	Раздел 4. Гимнастика	6	2	4			
4.1	Силовые упражнения для мышц спины	1	-	1	Анализ проделанной работы		
4.2	Упражнения на развитие шага	2	1	1	Практический показ. Опрос.		
4.3	Прыжки	1	-	1	Тестирование. Работа над ошибками.		
5.	Итоговый отчетный концерт	2	1	1	Практический показ		
Ито го:		36	10	26			

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Методическое обеспечение:

- специальная литература по хореографии;
- фонотека;
- видеотека; картотека игр.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Список литературы для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
2. Богаткова Л. Хоровод друзей. - М.: Детгиз, 1957.
3. Боголюбская М. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. - М., 1986.
4. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
5. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.
6. Г олейзовский К. Образы русской народной хореографии.- М.: Искусство, 1964.
7. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения.- М., 2004.
8. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.
9. Захаров В. Радуга русского танца.- М.: Сов. Россия, 1986.
10. Климов А. Основы русского народного танца.- М.: Искусство, 1981.
11. Конен В. Рождение джаза.- М., 1984.
12. Королёва Э., Курбет В., Мардарь М. Молдавский народный танец.- М.: Искусство, 1984.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- Л.: Искусство, 1981.
14. Кристи Г. Основы актёрского мастерства.- М.: Советская Россия, 1970.
15. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.

16. Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 1985.
17. Прибылов Г. Методические рекомендации и программа по классическому танцу для самодеятельных коллективов.- М., 1984.
18. Ромм В. Большой театр Сибири.- Новосибирск, 1990.
19. Смирнов И. Искусство балетмейстера.- М.: Просвещение, 1986.
20. Ткаченко Т. Народные танцы.- М.: Искусство, 1975.
21. Устинова Т. Избранные русские народные танцы. - М.: Искусство, 1996.
22. Чижова А. Берёзка.- М.: Советская Россия, 1972.
23. Шишкина-Фишер Е. Немецкие народные календарные обряды обычаи танцы и песни.- М.: Готика, 2000.
24. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца.- М.: Искусство, 1968.

Список литературы для обучающихся:

1. Дешкова И. Загадки Терпсихоры.- М.: Детская литература, 1989.
2. Жданов Л. Вступление в балет.- М.: Планета, 1986.