

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Костомукшского городского округа  
«Детская музыкальная школа им. Г. А. Вавилова»

|                                                                                                                   |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПРИНЯТО<br>Решением Педагогического совета<br>МКУ ДО КГО «ДМШ им. Г. А. Вавилова»<br>Протокол № б/н от 29.08.2025 | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МКУ ДО КГО<br>«ДМШ им. Г.А. Вавилова»<br><br>_____ И. С.<br>Полуянцевич<br>Приказ по ОД №52 от 29.08.2025 г. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа учебного предмета  
**«Хореографическая студия»**  
платная образовательная услуга  
Срок реализации: 1-3 года

Дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы художественной направленности  
**«Хореографическая студия»**  
Возраст обучающихся: от 7 лет

Составители:  
- преподаватель МКУ ДО КГО  
«ДМШ им. Г. А. Вавилова» Болодурина Е. А.;  
- методист МКУ ДО КГО  
«ДМШ им. Г. А. Вавилова» Евстифеева Е. В.

г. Костомукша  
2025 г.

## **I. Пояснительная записка**

### ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа разработана с учетом многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства.

Данная программа предполагает достаточную свободу в хореографическом направлении.

Гармоничное развитие ребенка предполагает изучение разнообразных программ, связанных между собой, таких как – «гимнастика» и «ритмика».

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств, в программу обучения вводятся упражнения из учебного предмета «Гимнастика», задача которых состоит в том, чтобы с помощью них подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

При выполнении упражнений гимнастики занимающимся прививается вкус к красивым манерам, жестам, позам, сочетаемым с музыкой. С помощью гимнастики решаются задачи физического, эстетического и музыкально-ритмического воспитания. Чтобы развивать в себе указанные качества и умения, необходимо систематически заниматься этим интересным и увлекательным видом спорта.

На занятиях гимнастикой решаются такие важные задачи, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, воспитание жизненно необходимых навыков, повышение работоспособности. Следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих занимающимся выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. У занимающихся гимнастикой развивается ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, чувство равновесия и прыгучесть.

Уроки ритмики развивают такие музыкальные данные как слух, память, ритм, помогают выявлению творческих задатков обучающихся, знакомят с теоретическими основами музыкального искусства. Дети получают возможность самовыражения через музыкально-игровую деятельность.

Используя на уроках упражнения из предмета «Ритмика» происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Чувство ритма необходимо каждому человеку. Движения на работе, в быту, в спорте выполняются в определенном ритме. Чем лучше у человека развито чувство ритма, тем быстрее он осваивает жизненно необходимые движения, а также профессиональные и спортивные.

Человек с развитым музыкальным слухом легко овладеет чувством ритма, темпа. Слушая музыку, он сможет вникнуть в нее, раскрыть ее содержание, воспроизвести музыкальное произведение движениями. Иными словами, он развивает в себе творческую инициативу.

**Актуальность программы.** Дошкольный возраст один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка. В период от четырёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Они адаптированы для дошкольников и даются детям в игровой форме.

Ее **отличительные особенности** - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

### ***Срок реализации учебного предмета***

Срок освоения программы – 1 - 3 года.

### ***Сведения о затратах учебного времени***

| Вид учебной работы,<br>нагрузки,<br>аттестации | Затраты учебного времени | Всего часов |
|------------------------------------------------|--------------------------|-------------|
|------------------------------------------------|--------------------------|-------------|

| Годы обучения      | 1-й год |    | 2-й год |    | 3-й год |    |     |
|--------------------|---------|----|---------|----|---------|----|-----|
| Полугодия          | 1       | 2  | 3       | 4  | 5       | 6  |     |
| Количество недель  | 16      | 20 | 16      | 20 | 16      | 20 |     |
| Аудиторные занятия | 16      | 20 | 16      | 20 | 16      | 20 | 108 |

**Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы** составляет 108 часов.

**Форма проведения учебных аудиторных занятий:** мелкогрупповая (от 4 – 10 человек), продолжительность урока – 40 минут.

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

### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** обучение и овладение обучающимися 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;
- развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры;
- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- формирование у обучающихся привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- формирование танцевальных умений и навыков в соответствии с программными требованиями;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни.

### **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).

### **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Обеспечена ежедневная уборка учебной аудитории.

Учебные аудитории для мелкогрупповых занятий оборудованы балетными станками, зеркалами размером 7м х 2м, для проведения занятий имеется музыкальный инструмент и музыкальный центр.

## II. Содержание учебного предмета

| № | Учебный предмет    | Максимальная учебная нагрузка | Распределение по годам обучения |                |                |
|---|--------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------|----------------|
|   |                    | Трудоемкость в часах          | 1 год обучения                  | 2 год обучения | 3 год обучения |
| 1 | Хореография        |                               | Количество недель (по годам)    |                |                |
|   |                    |                               | 36                              | 36             | 36             |
|   |                    |                               | Недельная нагрузка в часах      |                |                |
|   |                    |                               | 1                               | 1              | 1              |
| 2 | Аудиторные занятия | 108                           | 36                              | 36             | 36             |

Самостоятельная работа по учебному предмету не предусмотрена. По желанию обучающихся в качестве домашних заданий могут быть повторены комплексы гимнастических упражнений и др., посещение концертов, просмотр балетов и прочее.

### **Требования по обучению**

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

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 гимнастики.

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом такие как:

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

**Цель:** ознакомление обучающихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

### **Задачи:**

- укрепление общефизического состояния обучающихся;
- развитие элементарных навыков координации;
- развитие выворотности ног при помощи специальных упражнений, которые помогут обучающимся овладеть основными позициями классического танца.

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающегося. Первый раздел это упражнения из программы «Ритмика», второй раздел это упражнения из программы «Гимнастика».

### **Первый раздел**

#### **- «Основы музыкальной грамоты»**

Главная цель - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают навыками различения понятий «вступление» и «основная часть, тема», что позволяет ребенку вступать в танец с начала музыкальной фразы.

#### **- «Упражнения на ориентировку в пространстве»**

Основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Умение овладевать разнообразными рисунками танца в дальнейшем позволяет ребенку свободно чувствовать себя на сцене.

- «Танцевальные движения»

Является основой данного курса и подготовкой к последующим большим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются несложные элементы народных плясок, хороводов, которые составляют основу современных детских композиций.

- «Музыкально-ритмические игры»

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития ребенка задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества, а преподаватель в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

Чувство ритма и темпа, музыкальность и танцевальность тесно взаимосвязаны, поэтому программы предметов «Гимнастика» и «Ритмика», на начальном этапе обучения объединены.

**Второй раздел.**

В него входят следующие группы упражнений: строевые, для воспитания правильной осанки, общеразвивающие, прикладные, специально – подготовительные, элементы классического и народного танца. При их выполнении выполняются следующие задачи:

- 1 Укрепление здоровья занимающихся.
- 2 Воспитание и закрепление правильной осанки.
- 3 Развитие общих и специальных физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и устойчивости).
- 4 Овладение мышечными ощущениями; воспитание и умение чередовать мышечные напряжения и расслабления.
- 5 Развитие координационных способностей.
- 6 Формирование жизненно необходимых прикладных навыков.
- 7 Воспитание моральных и волевых качеств.
- 8 Овладение элементами хореографической подготовки.

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
5. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе;
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
4. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

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 удерживать 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. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спинной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### 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. "Корзиночка".

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

5. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

6. Выполнение упражнения «мост» из положения стоя. Усложняем его подъемом одной из ног с пола, подъем на полупальцы.

7. Упражнение «Тик-так». Переход из мостика в положение стоя.

8. Передвижение по полу в позе «мостик».

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

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

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди

б) из положения - лежа.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

5. Из положения лежа подъем корпуса с одновременным подъемом ноги, двух ног и раскрытием ног в поперечный шпагат.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

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

2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):

3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

5. "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.

6. «Свечка».

7. Подъем корпуса из положения лежа на животе с руками в III позиции.

6. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### 7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (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:
7. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
8. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
10. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой, б) левой рукой.

#### 8. Прыжки

1. Подскоки на месте и с продвижением.
2. На месте перескоки с ноги на ногу.
3. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
4. Прыжки с поджатыми ногами.
5. «Стрелочка». Прыжок с вытянутыми ногами и стопами из положения присяд. Руки во время прыжка резко поднимаются вперед до положения прямые над головой.

### **III. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны иметь следующие знания, умения, навыки:

- термины: громко—тихо, высоко—низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно, подвижно), музыкальные размеры, длительности, понятия «затакт», «сильная доля», «фраза», музыкальные жанры – песня, танец, марш;
- правильно определять сильную долю в музыке и различать длительности нот;
- уметь грамотно исполнять движения;
- выполнять основные движения упражнений под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- уметь координировать движения рук, ног и головы, при ходьбе, беге, галопе;
- четко определять право и лево в движении и исполнении упражнения;
- уметь свободно держать корпус, голову и руки в тех или иных положениях;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения.

### **IV. Формы и методы контроля**

#### ***Аттестация***

**Текущая аттестация** проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала предмета и направлена на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения к предмету.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем, учитывается:

- отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность;
- инициативность и проявление самостоятельности - как на уроке, так и во время домашней работы;
- темпы продвижения.

**Промежуточная аттестация** определяет успешность развития, обучающегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе. Формой промежуточной аттестации является контрольный урок в конце 4 четверти (май).

#### **Итоговая аттестация.**

При прохождении итоговой аттестации обучающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока (открытый урок перед родителями, выступление на концерте и другие формы).

### **Критерии оценки**

| <b>Оценка</b>           | <b>Критерии оценивания</b>                                                                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 («отлично»)           | Полный показ знаний, умений и навыков, отвечающий всем требованиям на данном этапе обучения |
| 4 («хорошо»)            | Отметка отражает показ с небольшими недочетами                                              |
| 3 («удовлетворительно») | Показ с большим количеством недочетов                                                       |

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### **Рекомендации преподавателям**

В работе с обучающимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

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

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение обучающихся. При выполнении движений у станка надо расставить обучающихся так, чтобы они не мешали друг другу. 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.

Продвижение обучающихся во многом зависит от правильной организации их самостоятельных домашних занятий. Очень важно показать обучающимся, как рационально использовать время, отведенное для работы дома. На уроке необходимо четко ставить конкретные задачи и показывать пути их решения. Это поможет более осознанно строить домашние занятия, развивает навыки самостоятельной работы. В результате учебный процесс проходит значительно плодотворнее.

## **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры, пляски для детей 6-7 лет. Часть 1 и Часть 2. М., 1981
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб, 2000
3. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. М.: Издательство «Гном и Д», 2004
4. Играем с начала. Гимнастика, ритмика, танец. М., 2007
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. Издательство «Музыка». М., 1972
6. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в III и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. Издательство «Музыка». М., 1973
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 1960
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870640

Владелец Полуянцевич Ирина Сергеевна

Действителен с 29.09.2025 по 29.09.2026