

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования МО Первоуральск

РАССМОТРЕНА
ШМО учителей технического,
эстетического цикла
Протокол № 1
от «28» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАОУ СОШ № 10
от 29.08. 2025 г. № 318-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Хореография»
Художественно-эстетическое направление
Для учащихся 5-8 классов

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г): «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020)

Учебный курс «Хореография» направлен на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

Актуальность данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях хореографией увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Курс внеурочной деятельности «Хореография» предназначен на работу с детьми 5-8 классов. Он посвящен процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

Программа построена по концентрическому принципу, особенностью которого является расчленение сложных танцевальных умений на их составляющие элементы, постоянное целенаправленное повторение ранее усвоенных танцевальных умений и навыков и их усложнение.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально - ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания и т.д.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- Формирование общих представлений о культуре движений;
- Формирование культуры общения между собой и окружающими;
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- Развитие основы музыкальной культуры;
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Формы и методы проведения занятий.

- Формы организации внеурочных занятий: презентации, групповая, коллективная деятельность.

- В процессе обучения используются следующие методы организации внеурочной деятельности:

ознакомление - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий. Разучивание, закрепление навыка - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями. совершенствование техники - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно.

- Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия

для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

Содержание курса внеурочной деятельности

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с планом работы на год; гигиенические требования к обуви, одежде; техника безопасности на занятиях хореографии. Начальная диагностика: выявление уровня, который имеют дети.

Ритмика, музыкальная грамота

Практическое занятие: Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, является главным методическим приёмом преподавания. Музыкально - ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

Беседы по хореографическому искусству

Теория: Выразительный язык танца, его особенности.

Музыкально-хореографический образ.

Исполнительские средства

выразительности. Виды и жанры хореографии.

Хореографическая азбука

Практическое занятие: Постановка корпуса; позиции ног; позиции рук; поклон, разновидность танцевального шага, положение в паре.

Танец

Теория: Понятие танец, музыкальные размеры.

Повторение изученного материала

Теория: Повторение изученного материала.

Практическое занятие. Повторение изученного материала. Демонстрация основных изученных комбинаций историко-бытовых танцев.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне проводится комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка); мониторинг уровня проявления ключевых компетенций; сводную карту педагогического мониторинга.

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности;
- основные виды историко-бытовых танцев;
- базовые фигуры историко-бытовых танцев;
- правила постановки корпуса;
- основные упражнения на середине зала,
- танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;

- танцевальные движения: танцевальные шаги, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом;
- навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- основные движения танцев.

Учащиеся будут уметь:

- Точно и выразительно исполнять основные движения историко-бытового танца;
- Артистично двигаться под музыку;
- Создавать композиции из базовых фигур;
- Правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- Уметь определять характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- Слышать сильную долю такта;
- Иметь навыки актёрской выразительности;
- Исполнять основные движения танцев.

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- мотивация к получению новых знаний;
- стремление к самообразованию;
- ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- способность к самостоятельному целеполаганию;
- способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- способность к самоконтролю и объективной самооценке. способы овладения новыми знаниями и умениями.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- направленное внимание, сосредоточенность;
- зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- мышечная память, точность движений и глазомер;
- инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- основы волевых проявлений.

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим,
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности.

Тематический план (5-6 класс)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности: инструктаж по технике безопасности.	2
2	Начальная диагностика: выявление уровня, который имеют дети.	2
3	Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением.	2
4	Ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.	2
5	Поклон. Постановка корпуса. Позиции ног, рук в современной хореографии. Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг.	2
6	Двойной приставной шаг с хлопком. Комбинация прыжков.	2
7	Танцевальные комбинации из приставных шагов.	2
Итого часов в I четверти		14
8	Контрольный урок «Разновидности приставных шагов, танцевальные комбинации»	2
9	«Восьмерка» с правой, левой ноги.	2
10	«Змейка» на 2 такта с правой, левой ноги.	2
11	Точки плана класса. «Змейка» на 2 такта с поворотом по точкам плана класса.	2
12	История танца «Блюз». Основная комбинация из танца «Блюз».	2
13	Основная комбинация из танца «Блюз» с поворотом.	2
14	Основная комбинация из танца «Блюз» по кругу.	2

15	Контрольный урок «Элементарные движения. Основная комбинация танца «Блюз»	2
Итого часов в II четверти		16
III четверть		
15	Preparation. Roll down, roll up.	2
16	Комбинация demis plies, grands plies. Releves.	4
19	Комбинация battements tendus.	2
20	Комбинация battements tendus jetes.	2
21	Упражнения для развития подвижности позвоночника (flat back – плоская спина).	2
22	Adagio. Battements releves lents.	2
23	Kick с правой, левой ноги. Двойной приставной шаг с kick.	2
24	Повторение и закрепление тренажа по современной хореографии	2
25	Контрольный урок «Тренаж по современной хореографии»	2
Итого часов в III четверти		20
25	«Шассе» в сторону с правой, левой ноги.	2
26	Комбинация «шассе» с поворотом. Танец «Блюз» в парах.	4
27	Кросс. Танцевальный шаг.	2
28	Изучение танцев, основой которых являются приставные шаги.	8
29	Контрольный урок «Танцевальный репертуар» - практика; теория.	2
Итого часов в IV четверти		18
Итого часов в год		68

Тематический план 7-8 класс

№ п/п	Название темы	Всего часов
1	Техника безопасности: инструктаж по технике безопасности.	2
2	Начальная диагностика: выявление уровня, который имеют дети.	2

3	Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением.	2
4	Ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.	2
5	Общеразвивающие движения.	2
6	Движения в различных темпах.	2
7	Упражнения, развивающие скорость движений.	2
Итого часов в I четверти		14
1	Основные техники танца в стиле хип-хоп.	2
2	Концепты рук, шагов.	2
3	Работа с пространством.	2
4	Принципы работы и этапы развития тела.	2
5	Развитие подвижности отдельных частей тела.	2
6	Развитие подвижности отдельных частей тела.	2
7	Хип-хоп элементы, основанные на изоляции.	2
8	«Контрольный урок по современной хореографии(хип-хоп)»	2
Итого часов в II четверти		16
1	Разминка с более сложными танцевальными элементами и координацией по точкам плана класса.	2
2	Roll down, roll up. Комбинация demis, grands plies.	2
3	Комбинация battements tendus с prans.	2
4	Комбинация battements tendus jetes.	4
5	Упражнения для развития подвижности позвоночника.	4
6	Положение ноги на sou – de – pied. Комбинация battements fondues.	4
7	Battements releves lents, разбитый крест.	2
8	Комбинация grands battements.	2
Итого часов в III четверти		22

1	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных номеров.	4
2	Работа над характером танца.	2
3	Отработка движений танца.	2
4	Работа над синхронностью исполнения.	2
5	Работа над артистизмом исполнения.	2
6	Работа над выразительностью исполнения.	2
7	Контрольный урок «Танцевальный репертуар» - практика; теория.	2
Итого часов в IV четверти		16
Итого часов в год		68

Список используемой литературы

1. Бурмистрова И., Силаева к. Школа танца для юных. - М: Изд-во Эксмо, 2003.-240 с.
2. Звёздочкин В.А. Классический танец: учебное пособие для студентов и средних учебных заведений искусств и культуры. - 2-е изд., испр.и перераб. -Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 410 с.
3. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008. – 256 с.

Медиатека

1. Семинар по современной хореографии. Педагог: А. Балаш (г.Новосибирск).
2. Broadway jazz. Tezoro prodaction.
3. Lyrical jazz. Tezoro prodaction.
4. Jay T Jenkins. Broadway jazz. Мастер-классы в г.Новосибирске. 2006 г.
5. Развитие чувства ритма у детей. Мастер-класс в рамках семинаров по хореографии в «Танц отеле» (г.Новосибирск).
6. Современный танец для детей. Новосибирск 2006 г.

7. Современный танец для детей. Мастер-класс в Новосибирске.
Педагог М.Журавска.
8. Hip-hop. Семинар в Новосибирске. Педагог: В.Клименко.
9. How to break dance. Video lessons.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075011

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026