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 соответствии нормативно-правовыми c документами: Закон «Об образовании в Российской Федерации» от N^{o} 273-Ф3 21.12.2012, (B ред. OT 30.12.2021 L): 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 статистической 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: музыкальнотренировочные 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 музыкальноэстетического 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. 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 которое лежит в основе сознательного освоения двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе усилия, (форме, амплитуде, направлении приложения позиции) двигательного навыка, накопленного памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной предстоящих двигательных программы Разучивание, закрепление навыка - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движение, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь c 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 историкобытового 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)

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

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

Тематический план 7-8 класс

$N_{\underline{0}}$	Название темы	Всего
п/п		часов
1	Техника безопасности: инструктаж по технике	2
	безопасности.	
2	Начальная диагностика: выявление уровня,	2
	который имеют дети.	

3	Правильный подбор музыкального произведения	2
	в соответствии с исполненным движением.	
4	Ритмические упражнения, построения и	2
	перестроения, музыкальные игры.	
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	2
	хореографии(хип-хоп)»	
	Итого часов в II четверти	16
1	Разминка с более сложными танцевальными	2
	элементами и координацией по точкам плана класса.	
2	Roll down, roll up. Комбинация demis, grands plies.	2
3	Комбинация battements tendus c prans.	2
4	Комбинация battements tendus jetes.	4
5	Упражнения для развития подвижности	4
	позвоночника.	
6	Положение ноги на cou – de – pied. Комбинация	4
	battements fondues.	
7	Battements releves lents, разбитый крест.	2
8	Комбинация grands battements.	2
	Итого часов в III четверти	22

1	Поэтапная «точечная» отработка танцевальных	4
	номеров.	
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» -	2
	практика; теория.	
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 production.
 - 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.