

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Zubovo-Полянского муниципального района
МБОУ "Явасская СОШ "

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе
Т.В. Грушина
«27» августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Явасская
СОШ»
от 29.08. 2025 г. № 180-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Хореография»
для 5 класса основного общего образования
на 2025-2026 учебный год

Составитель:

Помогаева Анна Ивановна,
учитель начальных классов

рп Явас
2025 год

Пояснительная записка

Занятия хореографией оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательной памяти.

Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, делают его психику более пластичной и координированной.

Цель: создание условий для развития мотивации формирования навыков танцевальной деятельности и самореализации, личности ребенка через знакомство с видами танцевального искусства.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- Сформировать технические навыки элементарных танцевальных движений от самых простых до более сложных.
- Сформировать умение выражать тему музыкального сопровождения с помощью танцевальных движений.

Развивающие:

- Содействие всестороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- Развитие гибкости, ловкости, координации движений;

Воспитывающие:

- Воспитание высоких волевых качеств (умение добиваться поставленной цели);
- Воспитание морально-этических качеств (уважение друг к другу, умение радоваться успехам другим, взаимопомощи);
- Воспитание эстетических качеств (красота движений и музыки, театрализованность танца).

Задача предмета привить детям любовь к танцу, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, воспитать художественный вкус.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. В связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к предмету и способствует творческому росту обучающихся.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Знать/понимать

- основные теоретические аспекты пройденного материала;
- жанровые и стилистические особенности классического, народного, историко-бытового, современного танца.
- основы правильного дыхания при движении;
- хореографическую нумерацию точек класса;
- основные направления движения;
- что любое танцевальное движение выполняется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки

Уметь

- использовать пространство класса относительно зрителя;
- координировать работу головы, корпуса, рук и ног;
- распознать и передать движением характер музыки (грустный, весёлый, торжественный);
- импровизировать под любую незнакомую музыку.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- сохранения высокого уровня двигательной активности;
- увеличения гибкости позвоночника, подвижность суставов, эластичности связок и мышц;
- сохранения правильной осанки во время исполнения любого движения;
- сохранения положительного эмоционального состояния.

Программа является основой занятий на уроке, она предусматривает систематическое и последовательное обучение. В программу по хореографии входит изучение элементов классического танца, народно – сценического танца, бального танца.

С первых занятий у детей должна активизироваться связь между музыкой и движением, они должны понять и уяснить простые правила, которые необходимы на уроках ритмики и хореографии:

- а) музыка – хозяйка на занятиях, она руководит в музыкальных упражнениях и самостоятельной работе;
- б) музыку нужно «беречь», во время звучания нельзя шуметь, говорить, без музыки не разрешается двигаться;
- в) музыку надо слушать сначала до конца, начинать двигаться с началом музыки и прекращать движение с окончанием звучания.

В каждом уроке проходит слушание музыки, учебно-тренировочная и постановочная работа, импровизация.

Данная рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов из расчета 2 часа в неделю.

Содержание

Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Ритмические упражнения, построения и перестроения. Слушание и разбор в танцевальной музыке. Сильная доля.

Игрогимнастика. Основные позиции рук и ног классического танца. Знакомство с ориентировкой в пространстве по системе А.Я. Вагановой. Знакомство с рисунком танца. Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг – подскок, бег, галоп). Партерная гимнастика. Упражнения для гибкости и выворотности. Постановка корпуса.

Игротанцы. Характерное положение рук в народно – сценическом танце (сольных, групповых, хороводах). Рисунки хороводов. Прочес, воротца. Шестёра. Восьмёра. Шаг с носка, переменный шаг. Тройной притоп в комбинации. Ключ. Двойной ключ. Припадания в комбинации. Ковырялочка в комбинации. Моталочка в комбинации.

Музыкально – подвижные игры. Элементы современной пластики: джаз, модерн-танец. Творческие этюды. Пластика животных.

Образные упражнения. Русский этюд. Украинский этюд. Эстрадный этюд. Прыжковые комбинации.

Композиция и постановка танца. Русская кадрили. Основные рисунки и ходы танца. Кубанский фольклор. Синкопированные комбинации. Ирландские мотивы. Русский лирический танец.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	План	Факт
1.	<i>Ритмика введение.</i>	1			
2.	Элементы музыкальной грамоты	1			
3.	Ритмические упражнения		1		
4.	Построения и перестроения		1		
5.	Слушание и разбор в танцевальной музыке		1		
6.	Сильная доля		1		
7.	<i>Игροгимнастика.</i>		1		
8.	Основные позиции рук и ног классического танца		1		
9.	Знакомство с ориентировкой в пространстве по системе А.Я. Вагановой		1		
10.	Повороты по четвертям		1		
11.	Знакомство с рисунком танца		1		
12.	Воротца, змейка, улитка		1		
13.	Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг – подскок)		1		
14.	Проучивание элементов танцевальной разминки (бег, галоп)		1		
15.	Проучивание элементов танцевальной разминки (шаг с приседом и подъемом на полупальцах)		1		
16.	Синкопированный бег		1		
17.	Партерная гимнастика		1		
18.	Упражнения для гибкости и выворотности		1		
19.	Постановка корпуса		1		
20.	Упражнения лицом к станку		1		
21.	<i>Игротанцы.</i> Характерное положение рук в народно – сценическом танце (сольных, групповых, хороводах)		1		
22.	Характерное положение рук в народно – сценическом танце (сольных, групповых, хороводах)		1		
23.	Рисунки хороводов. Прочес, воротца.		1		
24.	Прочес, воротца.		1		
25.	Рисунки хороводов. Шестёра.		1		
26.	Рисунки хороводов. Восьмёра.		1		
27.	Акцентированный шаг		1		
28.	Шаг с ударом		1		
29.	Шаг с носка		1		
30.	Переменный шаг.		1		
31.	Тройной притоп в комбинации.		1		

32.	Дробь дорожкой		1		
33.	Ключ.		1		
34.	Двойной ключ.		1		
35.	Припадания в комбинации.		1		
36.	Двойные припадания		1		
37.	Ковырялочка в комбинации.		1		
38.	Моталочка в комбинации.		1		
39.	Ковырялочка и моталочка в комбинации.		1		
40.	Композиции различной координационной сложности		1		
41.	Игротанцы. Повторение.		1		
42.	Музыкально – подвижные игры.		1		
43.	Элементы современной пластики: джаз.		1		
44.	Элементы современной пластики: модерн-танец.		1		
45.	Творческие этюды		1		
46.	Творческие этюды: учитель танца		1		
47.	Пластика животных.		1		
48.	Творческие этюды: художник		1		
49.	Образные упражнения.		1		
50.	Русский этюд		1		
51.	Украинский этюд		1		
52.	Бегунец - проучивание		1		
53.	Эстрадный этюд		1		
54.	Растяжки		1		
55.	Прыжковые комбинации		1		
56.	Прыжки с поджатыми ногами		1		
57.	Композиция и постановка танца.		1		
58.	Русская кадриль		1		
59.	Русская кадриль. Основные рисунки и ходы танца.		1		
60.	Положение рук в парах		1		
61.	Кубанский фольклор		1		
62.	Проучивание ходов танца		1		
63.	Синкопированные комбинации		1		
64.	Синкопированные комбинации. Проучивание.		1		
65.	Ирландские мотивы		1		
66.	Основной ход		1		
67.	Русский лирический танец		1		
68.	Виды поклонов		1		
	Итого	1	68		
		68часов			

Литература:

1. Методика хореографической работы в школе. А. Бондаренко. – Киев, Музыка, 1985.
2. Т.А. Устинова. Русское народное творчество. Серия хореография. – Ленинград.: Искусство, 1976.
3. Танцевальная мозаика. С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006.
4. Школа классического танца. В. Костровицкая, А. Писарев, -Ленинград.: Искусство, 1976.