

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Зубово-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

внекурчной 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 исполняется 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 кадриль. 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 | Практ ика | 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 музике | | 1 | | |
| 6. | Сильная доля | | 1 | | |
| 7. | <i>Игрогимнастика.</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. | <i>Музыкально – подвижные игры.</i> | | 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. | <i>Образные упражнения.</i> | | 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. | <i>Композиция и постановка танца.</i> | | 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 | | |
| | | | 68 часов | | |

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.