

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

министерство образования Самарской области

Северное управление

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа № 1 п.г.т.Суходол муниципального района

Сергиевский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

Котельникова О.В.

«26» августа 2025 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель директора  
по УВР

Котельникова О.В.

«28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Соломонова Т.В.

№ 163-од

от «29» августа 2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Хореография»**

для обучающихся 6-7 классов

Разработчик:

Исаева А.А., учитель истории

**СУХОДОЛ, 2025**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы: Факультативный курс «Хореография» Л.Н. Михеевой. Количество учебных часов – 34, в неделю – 1 час. Основная **цель** курса: дать детям возможность проявить себя, творчески раскрыться в области хореографии.

### Задачи:

- Развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в искусстве танца.
- Научить приёмам исполнительского мастерства.
- Научить слушать, видеть, понимать и анализировать произведения искусства.
- Научить правильно использовать термины, формулировать определение понятий, используемых в опыте мастеров искусства.

Программа поможет решать различные **учебные задачи**: освоение детьми основных правил изображения; овладение материалами и инструментами изобразительной деятельности; развития стремления к общению с искусством; **воспитательные задачи**: формирование эстетического отношения к красоте окружающего мира; развитие умения контактировать со сверстниками в творческой деятельности; формирование чувства радости от результатов индивидуальной и коллективной деятельности; **творческие задачи**: умение осознанно использовать образно-выразительные средства для решения творческой задачи; развитие стремления к творческой самореализации средствами художественной деятельности.

Занятия проводятся в актовом зале или в классе.

Продолжительность занятий строится в начальной школе из расчёта 34 часа (по одному часу в неделю).

По ходу занятий обучающиеся посещают музеи, выставки, мастерские художников, концертные залы, театры, обсуждают особенности исполнительского мастерства профессионалов, знакомятся со специальной литературой, раскрывающей секреты творческой работы в области искусства выдающихся художников, композиторов, артистов.

Итоги занятий могут быть подведены в форме отчётного концерта.

## Содержание курса.

### 1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.

Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеофильмов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа**: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

### 2. Понятие о координации движений, оппозиции и положениях рук и ног. Классический танец.

Понятие об экзерсисе. Позиция ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотом на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

### **3. Основы народного танца**

Ходы русского танца: простой, переменный с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук. Ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев.

### **4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец.**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

### **5. Постановка танцев. Отработка номеров.**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание специального макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

### **6. Отчетный концерт.**

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуалов встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиция. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

Заключительная беседа с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремлению профессионального мастерства танцора.

### Содержание программы

№	Тема раздела	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.	4	2	2
2	Понятие о координации движений, о позиции и положении рук и ног.			
3	Основы народного танца.	4	2	2
4	Танцевальные этюды. Эстрадный танец.	8	4	4
5	Постановка танцев. Отработка номеров.	16	4	12
6	Отчётный концерт.	2	1	1
	Итого	34	13	21

### Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Дата проведения
Введение				
1	Введение. Термины классического танца.	1		
2	Понятие об основных танцевальных движениях.	1		
3	Изучение основных танцевальных движений.		1	
4	Изучение основных танцевальных движений.		1	
Классический танец .				
5	Понятие о координации движений, о позиции и положении рук и ног.	1		
6	Классический танец.	1		
7	Упражнения для ног. Позы классического танца.		1	
8	Основные шаги танца.		1	
9	Прыжки. Танцевальные элементы.		1	
10	Полуприседания и полные приседания.		1	
11	Подъем на полупальцы.		1	
12	Шаги с приставкой по всем направлениям.		1	
13	Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях.		1	
14	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперед, назад, с поворотами.		1	
15	Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой.		1	
16	Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами.		1	
17	Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания.		1	
18	Подготовка к веревочке. Дробные выстукивания.		1	
Народный танец .				
19	Правила танцевального этикета.	1		
20	Основы народного танца.	1		
21	Ходы русского танца: простой, переменный.		1	

22	Ходы русского танца: простой, переменный.		1	
23	Ходы русского танца: с ударами, дробный.		1	
24	Ходы русского танца: с ударами, дробный.		1	
25	Элементы русского танца: вынос ноги на каблук, дробь.		1	
26	Элементы русского танца: вынос ноги на каблук, дробь.		1	
27	Элементы русского танца: гармошка, елочка		1	
28	Элементы русского танца: гармошка, елочка		1	
29	Детские танцы.		1	
30	Детские танцы.		1	
Эстрадный танец .				
31	Танцевальная разминка.	1		
	Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки.	1		
32	Техника прыжков и вращений.	1		
33	Проведение танцевальной разминки: сидя, лежа, стоя.		1	
34	Проведение танцевальной разминки: сидя, лежа, стоя.		1	
Итого		34	34	

**Перечень компонентов учебно-методического обеспечения, по реализации рабочей программы:**

**Рекомендуемая литература:**

Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. – М., 2001.

Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Кострицкая. – М., 1981.

Культурно-образовательный комплекс: школа – хореографическое училище – вуз – театр. – М., 2008.

Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы: Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. – М., 2006.

Никитин В. Модерн – джаз-танец: начало обучения / В. Никитин. – М., 1988.

Севрюков С. П. Методическая разработка по джаз-танцу/ С. П. Севрюков. – М., 1992.

Шевандрин Н. И. психодиагностика, коррекция и развитие личности /Н. И. Шевардин. – М., 1998.