

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 переменой 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 выступивания. 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, дроби 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 переменой 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 выступивания.		1	
18	Подготовка к веревочке. Дробные выступивания.		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, дроби.	1	
26	Элементы русского танца: вынос ноги на каблук, дроби.	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.