

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОЧУ ШСР «Прогресс»

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31»
08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
Марк /Полуэктова М.Г./

УТВЕРЖДЕНО
директор ОЧУ ШСР
«Прогресс»
Приказ № 65 от
«31 » 08 2023 г.
Б.Г. /Ильинкова
В.Г./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Хореография»
для обучающихся 5-6 классов

Составила
Зиганшина И.И. – педагог ритмики и хореографии

Казань, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по хореографии на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по хореографии разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по хореографии отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного курса «Хореография» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Хореография является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений хореография и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия хореографией соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик хореографии гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью образования по хореографии на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных

форм занятий физическими упражнениями, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств ритмики. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного курса на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Задачами изучения учебного курса «Хореографии» являются:

-всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

-освоение знаний о физической культуре, хореографии и спорте в целом;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и различными приемами ритмики;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами ритмики;

-популяризация хореографии среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия хореографией;

-способствование развитию у обучающихся творческих способностей;

-развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

-выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Развивающая ориентация учебного курса «Хореография» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории, музыке, танцам и традициям народов России и мира, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по хореографии для основного общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура» и учебного курса «Ритмика». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Учебный курс «Хореография» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика курса по хореографии сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, ритмика).

Интеграция хореографии поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

Содержание программы по хореографии изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:
«Современный танец», «Народный танец», «Постановочная и репетиционная работа»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Учебный курс «Хореография» проводится в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся. Общее число часов, рекомендованных для изучения курса «Хореография» 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), во 6 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ХОРЕОГРАФИЯ»

5 класс

Современный танец

Элементы современного танца

Теория: Изучение терминологии
(plie, flat back, battement tendu)

Практика:

Позиции ног: I, II, III, IV

Plie по I и II позиции ног

Flat back вперед и на plie

Контактная импровизация

Упражнения в группе на внимание, память и координацию

Сочинение танцевальных комбинаций

Изучение движений с использованием следующих движений:

- Attitude
- Développe
- Смена уровней
- Шаги
- Прыжки
- Вращения

Элементы народного танца

Тема 1: Русский танец

Теория: Изучение терминологии

Практика:

«Ковырялочка» с подскоком в повороте на 90° – с паузой и без неё.

«Молоточки»

Повороты при исполнении дробных выступиваний.

Притоп с подскоком в повороте.

«Верёвочки». Бег, подскоки, галоп, полька.

Беговой шаг в повороте

Постановочная и репетиционная работа.

Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями, объединение всего в единый ансамбль.

6 класс

Современный танец

Элементы современного танца

Теория: Изучение терминологии
(plie, flat back, battement tendu)

Практика:

Позиции ног: I, II, III, IV

Plie по I и II позиции ног

Flat back вперед и на plie

Контактная импровизация

Упражнения в группе на внимание, память и координацию

Сочинение танцевальных комбинаций

Изучение движений с использованием следующих движений:

- Attitude
- Développe
- Смена уровней
- Шаги
- Прыжки
- Вращения

Элементы народного танца

Тема 1: Русский танец

Теория: Изучение терминологии

Практика:

- «Ковырялочка» с подскоком в повороте на 90° – с паузой и без неё.
- «Молоточки»
- Повороты при исполнении дробных выступиваний.
- «Верёвочки». Бег, подскоки, галоп, полька.
- Беговой шаг в повороте

Тема 2: Еврейский танец

Теория: Изучение терминологии

Практика: Положения рук, первый ход, основной ход, большой шаг,

«Забивание» гвоздей, пятка-носок, ёлочка, уголок

Постановочная и репетиционная работа.

Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями, объединение всего в единый ансамбль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ХОРЕОГРАФИИ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по хореографии на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения хореографии на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения хореографии на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **5 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках ритмики, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, танцевальные команды названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **6 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях ритмикой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в **5 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по ритмике:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.
- знать основные направления эстрадного танца, стиль и манеру исполнения;
- знать методику исполнения основных движений разных стилей эстрадного танца.
- уметь контролировать и координировать свое тело;
- уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции
- знать основные положения, рук, ног, корпуса;
- уметь определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- уметь находить свое место в классе;
- уметь соблюдать интервалы между линиями.

6 КЛАСС

К концу обучения в **6 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по ритмике:

- осознавать положительное влияние занятий ритмикой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий ритмикой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, ритмикой;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях
- знать нескольких стилей эстрадного танца
- знать основы дыхания в танце.
- уметь применять актерское мастерство в исполнении танца;
- уметь сопереживать и чувствовать музыку
- владеть способностью свободно, красиво и органично выражать себя в танце
- представлять «танцевальные упражнения» как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных танцевальных игр
- знать понятие «эстрадный танец», истоки рождения эстрадного танца;
- знать позиции рук и ног;
- знать историю развития эстрадного танца как вида искусства.
- уметь самостоятельно придумывать движения, фигуры во время игр;

- уметь грамотно исполнять движения эззериса и хореографических постановок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Современный танец.			
1.1	Изучение терминологии (plie, flat back, battement tendu)	2	https://infourok.ru/
1.2	Позиции ног: I, II, III, IV Plie по I и II позиции ног	2	https://resh.edu.ru/
1.3	Flat back вперед и на plie	2	https://edsoo.ru/
1.4	Контактная импровизация	2	https://multiurok.ru/
1.5	Упражнения в группе на внимание, память и координацию. Сочинение танцевальных комбинаций	2	https://multiurok.ru/
1.6	Изучение движений с использованием следующих движений: - Attitude - Développe - Смена уровней - Шаги - Прыжки - Вращения	2	https://multiurok.ru/
Итого по разделу		12	
Раздел 2. Народный танец			
2.1	Элементы народного танца	4	https://infourok.ru/
2.2	Элементы народного танца	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8	
Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа			
3.1	Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями	10	https://infourok.ru/
3.2	Объединение всего материала в единый ансамбль.	3	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		33	

ПРОГРАММЕ		
-----------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Современный танец.			
1.1	Изучение терминологии (plie, flat back, battement tendu)	2	https://infourok.ru/
1.2	Позиции ног: I, II, III, IV Plie по I и II позиции ног	2	https://resh.edu.ru/
1.3	Flat back вперед и на plie	2	https://edsoo.ru/
1.4	Контактная импровизация	2	https://multiurok.ru/
1.5	Упражнения в группе на внимание, память и координацию. Сочинение танцевальных комбинаций	2	https://multiurok.ru/
1.6	Изучение движений с использованием следующих движений: - Attitude - Développe - Смена уровней - Шаги - Прыжки - Вращения	2	https://multiurok.ru/
Итого по разделу		12	
Раздел 2. Народный танец			
2.1	Элементы народного танца	4	https://infourok.ru/
2.2	Элементы народного танца	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8	
Раздел 3. Постановочная и репетиционная работа			
3.1	Отработка отдельных композиций, номеров, а также работа над отдельными движениями, комбинациями	10	https://infourok.ru/
3.2	Объединение всего материала в единый ансамбль.	4	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Базарова Н. Классический танец. - М.: Искусство, 1975.
2. Богаткова И.Н. Танцы для детей. - М., 1959 .
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - С-П., 1996.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1963.
5. Голейзовский К.Я. М.: Искусство, 1964.
6. Головина С.Н. Уроки классического танца в старших классах, М.: Искусство, 1989.
7. Красная звезда, N 1, 2000.
8. Киселев М. Современный ребенок и эстетическое воспитание. М.,1994.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике, Выпуск 1, М.: Музыка, 1972.
10. Константиновский В. Учить прекрасному. - М.: Молодая гвардия, 1973.
11. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, 1978.
12. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1976 г.
13. Кузнецов Э.С. Методика воспитательной работы в школе. - М.: Просвещение,1967.
14. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение, 1994.
15. Мирошниченко С. Хрестоматия по психологии. М.: Просвещение, 1987.
16. Неменский Б.М. Искусство – школа – формирование личности. - М., 1983.
17. Общая психология. / под ред.: Богословский В.В. Ковалев А.Т. Степанова А. М.:Просвещение, 1981.
18. Орлов А.Б. Перспективы гуманизации обучения. Вопросы психологии, N 6. 1988.
19. Проблемы эстетического воспитания подростков. Сборник научно -методическихстатей. М: Наука, 1985.
20. Печко Л.П. Эстетическая культура и воспитание человека. М., 1991.
21. Школа 2100. Образовательная программа и пути ее реализации. Выпуск 3. - М.:Баласс" 1999.
22. Эстетическое воспитание школьников. / Под ред. Бурова А.И., Лихачева Л.К. - М.:Педагогика 1974.
23. Ивлева Л.Д.Джазовый танец. – Челябинск, 1996.
24. Латиноамериканские танцы. / Авт.-сост. О.В.Иванникова. – М.: АСТ, 2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/>
<https://resh.edu.ru/>

<https://edsoo.ru/>
<https://multiurok.ru/>

Приложение к рабочей программе ООО
учебного курса
«Хореография»

Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе по
хореографии

**Рабочая программа воспитания реализуется через
использование воспитательного потенциала уроков
хореографии.**

Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовнонравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

В документе пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

Ильинкова (Ильинова) (Ильинов)

Директор ОФУ ПСР «Прогресс»

Борис Григорьевич Ильинков

«21» февраля 2025 г.

