

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ГИМНАЗИЯ № 29»**

---

---

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24  
e-mail: [org9@pskovedu.ru](mailto:org9@pskovedu.ru)

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ларионова Т.Е.

Протокол № 1  
от «28» 08. 2023г.

Ильина Т.И.

Приказ №39  
от «29» 08 2023 г.

Синёва Е.Н.

Приказ №39  
от «29» 08 2023 г.



Синёва Елена  
Николаевна  
ПОДПИСАНО  
электронной  
цифровой подписью  
Директор МБОУ "  
Гимназия №29"  
2023-10-16 09:29:10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ХОРЕОГРАФИЯ»**  
для обучающихся 1-4 классов

**г. Псков**  
**2023**

## **Пояснительная записка**

Данная программа составлена для 1-4 классов на основе ФГОС НОО, с учетом рабочей программы воспитания.

**Актуальность** предмета: занятия хореографией наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Основные задачи:**

#### ***Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:***

- Совершенствование двигательных навыков и воспитания культуры движения.
- Формирование правильной осанки гибкости и пластичности суставов
- Развитие выразительности и координации движений, умение владеть своим телом.
- Формирование умения ориентироваться в пространстве.

#### ***Развитие художественно - творческих способностей:***

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
- Развитие умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения.

#### ***Формирование нравственно – коммуникативных качеств учащихся:***

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми; воспитания аккуратности и трудолюбия.

## **Планируемые результаты освоения курса 1 класс**

**Личностные результаты:** –развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально- ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

#### **Метапредметные результаты:**

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, определение общей цели и путей ее достижения;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др.:
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

#### **Предметные результаты:**

- понимать значения танца в жизни человека;
  - научатся характеризовать танцевальные направления;
  - будут уметь понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю.

Воспринимать и оценивать танец; понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

- исполнять изученные танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса, школы.

#### **Содержание учебного курса: 1 класс**

**Ритмика. Музыка и движения.** Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая- грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта.

Музыкальная фраза.

**Танцевальные движения.** Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки.

Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на

ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки. Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопа. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Кружения на переступаниях, на подскоках. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру.

**Пространственная ориентация.** Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре.

Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга.

**Развитие актёрского мастерства.** Язык жестов – пантомима. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения.

Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.).

**Гимнастика** Умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; умение сознательно управлять своим телом;

умение распределять движения во времени и пространстве;

владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса; навыки координации движений.

**Танцевальные комбинации** Исполнение танцевальных композиций, этюдов на заданные темы. Создание целостного образа танцевальной композиции.

**Планируемые результаты освоения курса 2 класс**

**Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

**Метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка 3 результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

**Предметные результаты** – выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности(формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение

**Содержание программы.**

**Раздел 1. Элементы детского танца** Комплекс движений разминки.

Танцевальный этюд на современном материале. Положение рук в танце (в сольном, парном, массовом).

*Танцевальные движения.* «Подскоки», «Галоп», «Полечка», «Кружения» (девочки).

*Танцевальные шаги, бег.* Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции.

Прыжки.

## **Раздел 2. Танцы народов мира**

Знакомство детей с историей танцев народа мира, их особенностями. Отличительные особенности танцев, манеры исполнения, поведения в танцах. Знакомство с материалом эстонского, латышского танца. Основные положения рук в паре, основной ход, манера, передающая данную национальность, исполнения этюдов на данном материале.

Изучение основ русского народного танца:

- 1) работа рук в русском танце;
- 2) навыки работы с платочком;
- 3) русский поклон;
- 4) развитие подвижности стоп на основе элементов «елочка», «гармошка», «ковырялочка»;
- 5) ходы: - простой, на полупальцах,  
- боковой, приставной,  
- боковой ход «припадание» по VI позиции,  
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад;
- 6) подготовка к «дробям»:  
притопы, удары «полупальцами», удары каблуком;
- 7) хлопки хлопущки для мальчиков: одинарные по бедру и голенищу.

**Раздел 3.** Для снятия напряжения проводятся музыкальные игры: «Цепочка», «Тройка».

## **Планируемые результаты освоения курса 3 класс**

**Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

**Метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка 3 результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

**Предметные результаты** – выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных

средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение

### **Содержание программы**

**Раздел 1. Основные структуры «Хореографии»** Основные положения рук (1,2,3 позиция рук). Положение рук в паре.

Координация в пространстве. (основные точки зала). Закрепление материала на танце «Капитошка», «Зонтики»

**Раздел 2. Элементы русского танца.** Упражнения этой темы исполняются на полуприседании. При этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги.

Работающая нога раскрывается на пятку и возвращается в позицию, а пятка опорной ноги то опускается на пол, то вновь поднимается над полом.

Каблучные упражнения можно разделить на низкие, средние и высокие. Они развивают подвижность в коленных, тазобедренных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра. Могут сочетаться с переступаниями, «ковырялочкой», прыжком. Комбинируются с «маленькими выстукиваниями», «подготовкой к «веревочке»». Музыкальный размер 2/4.

*Ходы проходки.* Проскальзывающий, шаркающий шаг. Шаг на ребро каблука.. Шаг польки. *Движения русского танца.* «Ковырялочка» с полуповоротом», «Моталочка», «Припадания по 3 позиции», вращения на шаге и беге (девочки), присядки, хлопушки (мальчики), простой «ключ». Актерское мастерство, передача образа, характера, внешнего сходства. По средствам музыки, движений, грима.

### **Раздел 3. Танцевальный репертуар**

1. Отработка исполнительской техники

2. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Танцевальный репертуар: «Капитошка». «Я, ты, он, она». «Бабки-ёжки». «Рок-н-ролл».

**Раздел 4. Заключительное занятие.** «Урок- смотр», «Танцевальная мозайка»

### **Планируемые результаты освоения курса 4 класс**

**Личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление

положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

**Метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видения красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

**Предметные результаты** – выполнение хореографических комбинаций на необходимом уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовать музыку и движение

### **Содержание программы.**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Материал программы включает следующие раздел

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

### **Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

1. правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
2. художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придаётся особое значение, т.к. классический

танец является основой хореографической подготовки обучающихся. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

1. усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
2. ритмические упражнения,
3. разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит: 1. партерная гимнастика; 2. тренаж на середине зала; 3. танцевальные движения; 4. композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Беседы по хореографическому искусству».**

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства



## Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движения.

### Тематическое планирование занятий 1 класс

№ п/ п	Тема занятия	Кол. час	Форма занятий	ЭОР
1	Что такое хореография?	1	Вводное занятие	
2	Ритмический такт	1	Репетиция	
3	Различные виды движения.	1	Репетиция	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a>
4-5	Танцевальный этюд.	2	Репетиция	
6-15	Танцевальные этюды.	10	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/15683339584509976258">https://yandex.ru/video/preview/15683339584509976258</a>
16-17	Танцевальная композиция.	2	Репетиция	
18-27	Пространственная ориентация. Развитие актерского мастерства.	10	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6852516193488736158">https://yandex.ru/video/preview/6852516193488736158</a>
28-31	Гимнастика	4	Тренировка	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/</a>
32-33	Танцевальные комбинации.	2	Урок – смотр. П/А	

## Тематическое планирование занятий 2 класс

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	ЭОР
1	Хореография- основные понятия.	1	Вводное занятие	<a href="https://rutube.ru/video/968026f71f24d2bdfc52ca757d76cd3b/">https://rutube.ru/video/968026f71f24d2bdfc52ca757d76cd3b/</a>
2-3-4	Комплекс движений разминки.	3	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/1679111239304101910">https://yandex.ru/video/preview/1679111239304101910</a>
5-6	Танцевальные движения детского танца.	2	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7815649204146439478">https://yandex.ru/video/preview/7815649204146439478</a>
7-8-9	Танцевальные шаги детского танца.	3	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4086728550979254863">https://yandex.ru/video/preview/4086728550979254863</a>
10-11-12-13-14	Танцевальный этюд	5	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/18382541968247450396">https://yandex.ru/video/preview/18382541968247450396</a>
15-16	Танцевальный этюд	2	Репетиция	
17-18-19-20-21-22	Танцы народов мира.	6	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/16770854914174255932">https://yandex.ru/video/preview/16770854914174255932</a>
23-24	История русского танца.	2	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7343192544886952033">https://yandex.ru/video/preview/7343192544886952033</a>
25-26-27-28-29-30	Основы русского народного танца.	6	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/6215622625778556485">https://yandex.ru/video/preview/6215622625778556485</a>
31-32	Музыкальная ритмическая игра «Цепочка», «Тройка»	2	конкурс	
33-34	Танцевальные композиции на основе русского танца.	2	Урок-смотр П/А.	

### Тематическое планирование занятий 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Часы	Форма занятий	ЭОР
1	Положение рук (1,2,3 позиции). ТБ	1	Вводное занятие	<a href="https://yandex.ru/video/preview/4011236224083753842">https://yandex.ru/video/preview/4011236224083753842</a>
2-3-4-5-6-7	Элементы русского танца	6	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/7313363934750908433">https://yandex.ru/video/preview/7313363934750908433</a>
8-9-10-11-12-13	Элементы русского танца . Танцевальный репертуар «Капитошка», «Я, ты, он, она»	6	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10900321482793910637">https://yandex.ru/video/preview/10900321482793910637</a>
14-15-16	Концертная деятельность	3	Концерт	
17-18-19-20-21-22-	Элементы эстрадного танца. «Рок-н-ролл». Актерское мастерство в передаче образа». Повтор русского танца	6	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10852155536433436765">https://yandex.ru/video/preview/10852155536433436765</a>
23-24	Растяжка верхних и нижних мышц	2	Тренировка	<a href="https://yandex.ru/video/preview/10903692750042933977">https://yandex.ru/video/preview/10903692750042933977</a>
25	Музыкальная игра «Тройка»	1	Игра	
26-27	Растяжка на середине	2	Тренировка	
28-34	Танцевальная мозаика Танец «Рок-н-ролл», «Бабки-Ёжки», «Капитошка	7	Смотр-конкурс. П/А	

## Тематическое планирование занятий 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. час	Форма занятий	ЭОР
1-4	Музыкально ритмическая деятельность. ТБ	4	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/645150837747256499">https://yandex.ru/video/preview/645150837747256499</a>
5-10	Основные позиции народно-характерного танца.	6	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/14860165893666034993">https://yandex.ru/video/preview/14860165893666034993</a>
11-20	Усвоение тренировочных упражнений на середине.	10	Репетиция	<a href="https://yandex.ru/video/preview/383700441412646544">https://yandex.ru/video/preview/383700441412646544</a>
21-28	Репетиция танцев, танцевальных движений	8	Репетиция	
33-34	Отчетный концерт.	2	Концерт. П/А.	