



Автономная некоммерческая организация общеобразовательная  
«Санкт-Петербургская международная школа»

Рассмотрена

на заседании  
методического  
объединения учителей  
эстетического воспитания  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2023 года  
Председатель методического объединения:  
 Г.В. Петровская



Утверждена  
Автономная некоммерческая  
организация общеобразовательная  
«Санкт-Петербургская  
международная школа»  
Красносельского района СПб:  
 Л.Б. Лаитева

Приказ № 07-О  
от «29» августа 2023 года

Программа внеурочной деятельности  
«Хореография»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
I класс

Автор-составитель Артемова Елена Анатольевна  
срок реализации программы 2023 – 2024 учебный год  
количество часов по учебному плану 34 (в год)

Планирование составлено на основе:

- “Ритмика и бальные танцы” под редакцией Е. И. Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования РФ, 1997г
- Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М.: Айрис Пресс, 1999.
- Шершнев В. Г. «От ритмики к танцу» - М., 2008

Подпись

Е.А. Артемова

Санкт-Петербург  
2023 год

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по курсу «Хореография» разработана на основе образовательной программы «Хореография» (дополнительная образовательная программа по хореографии для детей 6-12 лет) автор-составитель Н.П. Павлова (МАКС ПРЕСС, 2012г.)**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия хореографией помогают детям выработать чувства ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальным образом.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Программа «Хореография» опирается на новые технологии и методы обучения детей, строится на основе корректировки типовой программы, с учётом психолого-педагогических требований, направленных на развитие творческих способностей ребёнка в области познания искусства танца.

### **Цели обучения:**

- формировать представления о понятиях общих и специальных в области хореографии;
- воспитывать интерес к искусству танца;
- развивать индивидуальные творческие способности обучающихся.

### **Задачи курса:**

- научить детей двигаться под музыку, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности;
- научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- познакомить детей с лексикой танца;
- разучить основные элементы разных по стилю танцевальных форм;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку воспитанников, воспитать культуру эмоций;

-обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

-использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития воспитанников, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей воспитанников в области истории, географии, литературы, фольклора;

-увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

-формирование практических хореографических навыков;

-развитие творческого воображения;

- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;

- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений

**Основная форма образовательной работы с детьми:** музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально - ритмические упражнения, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

**Основной принцип программы** - постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене». В основе подачи материала лежит классическая обучающая методика, так как без неё обучающиеся не смогут овладеть необходимыми навыками и умениями искусства танца.

### **Методы обучения.**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в

обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

#### **Используемые на уроках обучающие технологии:**

- Технология коллективной работы
- Технология групповой работы
- Технология мастерской
- Технология интегрированного урока
- Технология работы в парах
- Игровые технологии
- Проблемно-поисковые технологии
- Технология индивидуального подхода
- Проектные технологии

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

-будут передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;

-будут уметь ориентироваться в пространстве класса и относительно друг друга;

-будут уметь исполнять простейшие элементы русского народного танца, такие как притоп, припадание, ковырялочка, хлопучки в простейших ритмических рисунках;

-освоят постановку корпуса, позиции ног, рук классического танца.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Обучающиеся должны знать:

-знать о танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;

Обучающиеся должны уметь:

- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки;

- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод ;

- импровизировать;

-работать в группе, в коллективе.

-выступать перед публикой, зрителями.

-уметь исполнять основные упражнения на середине зала

### **Система аттестации и контроля образовательных результатов.**

В основу аттестации и контроля личностных, метапредметных и предметных результатов изучения предмета внеурочной деятельности «Хореография» лежит Положение об аттестации обучающихся и требования Федерального государственного стандарта общего образования.

На основании разработанной «Системы аттестации и контроля образовательных результатов по предметам внеурочной деятельности» (протокол методического объединения эстетического воспитания и физического развития №1 от 29.08.2014г.) методом проведения аттестации является анализ педагогом качества усвоения программного материала и качества выполнения заданий, творческих работ и проектов, выполненных учащимися.

### **Система оценок при аттестации:**

Текущая и тематическая аттестация – безотметочная.

Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств.

Промежуточная и итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.)

Курс считается усвоенным:

-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.

При пропуске занятий по уважительной причине более 50% учебного времени, учащиеся выполняют проверочное задание по одной из пропущенных тем (по выбору учителя).

### **Виды проведения проверок:**

Устная – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;

Визуальная - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств, проверка и оценка уровня артистичности исполнения хореографических номеров; Комбинированная - предполагает сочетание устного и визуального видов.

### **Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:**

Текущая аттестация – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

Тематическая аттестация – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

Промежуточная аттестация – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

Итоговая аттестация – зачет на основании промежуточной аттестации.

### **Во время аттестации и контроля используются различные методы:**

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;

### **Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности учащихся:**

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания;

- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;
- уровень развития физических качеств и двигательных умений:
  - \* выносливость;
  - \* координация;
  - \* гибкость;
  - \* правильная постановка корпуса;
  - \* растяжка.
- владение техникой упражнений;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальному произведению;
- умение импровизировать под определенную музыку;
- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- распознавать характер танцевальной музыки;

**Диагностика результативности обучения** по данной программе осуществляется через участие обучающихся в открытых уроках-концертах для родителей, концертных программах, конкурсах, фестивалях.

### **Характеристика группы**

На сентябрь 2020 года в классе обучаются 6 человек: 2 девочки и 4 мальчика. Развитие физических качеств детей соответствует возрастной норме. Дети приобретают первые необходимые музыкально-двигательные навыки на уроках хореографии. Привыкают внимательно слушать музыку во время движений.

### **Содержание рабочей 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. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

### Учебно-тематический план первого года обучения.

№		
п/п	Название темы	Количество часов
1	Азбука музыкального движения	6
2	Элементы классического экзерсиса	10
3	Элементы народного танца	10
4	Постановочная работа	7
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>

### Календарно-тематическое планирование.

#### Азбука музыкального движения

Дата	Тема урока	К о л - в о ч а с о в	Тип урока	Хар-ка деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Вид контроля учебной деятельности	Планируемы е результаты освоения материала	Информа ционно- коммуник ационные ресурсы
1 нед	Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево.	1	Изучение нового материала	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися новых движений. Опрос учащихся	Учить детей ориентироваться в пространстве	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>
2 нед	Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре,	1	Изучение нового материала. Повторение пройденного материала.	Беседа, показ педагога. Практическая деятельность.	Показ учащимися новых движений. Опрос учащихся	Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством	



	перестроения: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внутреннему и внешнему), «звездочка»,					игры педагога с детьми.	
3 нед	Музыкально - ритмические упражнения: на практическое усвоение понятий: «Темп», «Ритм», «Музыкальная фраза», «Акцент», «Динамика».	1	Изучение нового материала. Повторение пройденного материала.	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися движений.	Вызвать интерес к простукиванию ритмического рисунка посредством игры педагога с детьми.	
4 нед	Танцевальные шаги: с носка, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук.	1	Изучение нового материала. Повторение пройденного материала.	Беседа, показ педагога. Практическая деятельность.	Показ учащимися новых движений. Опрос учащихся	Изучить правильное исполнение техники танцевального шага, отрабатывать выворотное положение ноги.	
5 нед	Легкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.	1	Изучение нового материала.	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися движений.	Изучить виды бега. Отработать технику бега в такт музыке	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>
6 нед	Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям	1	Изучение нового материала	Беседа, показ педагога. Практическая деятельность.	Показ учащимися движений.	Выработать легкость прыжка, мягкость возвращения в позицию	
7 нед	Подскоки: на месте; с продвижением.	1	Изучение нового материала	Показ движений педагогом.	Показ учащимися движений.	Развить у детей прыгучесть,	<a href="http://www.youtube.com/">http://www.youtube.com/</a>

				Практическая деятельность		учить прыгать легко, мягко приземляться	
8 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового материала.	Самостоятельная деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Разучивание вариации, совершенствование исполнения движений.	<a href="http://www.youtube.com/">http://www.youtube.com/</a>
9 нед	Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.	1	Изучение нового материала.	Беседа, показ педагога. Практическая деятельность.	Показ учащимися движений.	Усвоение нового материала. Учить правильному положению рук.	
10 нед	Постановочная работа.	1	Повторение пройденного материала.	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Разучивание вариации, совершенствование исполнения движений.	

#### Элементы классического экзерсиса

Дата	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Хар-ка деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Вид контроля учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Информационно-коммуникационные ресурсы
11 нед	Постановка корпуса.	1	Изучение нового материала	Беседа, показ педагога.	Показ учащимися новых движений. Опрос учащихся	Учить правильно закреплять мышцы (ног, таза, спины).	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>
12 нед	Постановочная работа.	1	Повторение пройденного материала.	Практическая деятельность. Самостоятельная деятельность	Показ учащимися новых движений.	Разучивание вариации, совершенствование исполнения	<a href="http://www.youtube.com/">http://www.youtube.com/</a>

						движений.	
13 нед	Постановка рук-подготовительная, 1, 2, 3 позиции.	1	Изучение нового материала	Беседа, показ педагога.	Показ учащимися новых движений.	Учить правильному положению рук, умению открывать правильно руки.	
14 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового материала	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Разучивание вариации, совершенствование исполнения движений.	
15 нед	Позиции ног – 1. 2. 3.	1	Изучение нового материала	Беседа, показ педагога.	Показ учащимися новых движений.	Закреплять мышцы ног в выворотном положении	
16 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового материала	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Разучивание вариации, совершенствование исполнения движений.	
17 нед	Plié-складывание, сгибание, приседание. М/р 3/4 или 4/4, темп-andante	1	Изучение нового материала	Беседа, показ педагога.	Показ учащимися новых движений. Опрос учащихся	Вырабатывать выворотность тазобедренного сустава, эластичность и силу ног.	
18 нед	Battment tendu simple. М/р 2/4, темп-moderato включаются в танцевальные комбинации и этюды.	1	Изучение нового материала	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися движений.	Развивает силу и эластичность ног.	<a href="http://www.horeograf.com">http://www.horeograf.com</a>

#### Элементы народного танца.

Дата	Тема урока	К о л - в о ч а	Тип урока	Хар-ка деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Вид контроля учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Информационно-коммуникационные ресурсы
------	------------	--------------------------------------	--------------	--	---	--	--

		с о в					
19 нед	Русский танец. Позиция рук-1, 2, 3 на талии.	1	Изучение нового материала	Показ видеоматериал а. Показ движений педагогом.	Показ учащимися новых движений.	Учить правильно му положению рук, умению открывать правильно руки.	<a href="http://www.youtube.com/">http://www.youtube.com/</a>
20 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового материала	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Разучивание вариации,	<a href="http://music-for-dance.ru">http://music-for-dance.ru</a>
21 нед	Шаги танцевальные с носка: простой шаг вперед, переменный шаг вперед.	1	Изучение нового материала.	Беседа, показ педагога. Практическая деятельность.	Показ учащимися движений.	Изучить правильное исполнение техники танцевального шага.	
22 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового материала	Практическая деятельность. Самостоятельная деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Разучивание вариации, совершенствование исполнения движений.	
23 нед	Притоп- удар всей стопой, шаг с притопом в сторону, тройной притоп.	1	Изучение нового материала	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися движений.	Закреплять силу ног, устойчивое положение корпуса.	
24 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового материала	Беседа, показ педагога.	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Разучивание вариации, совершенствование исполнения движений.	<a href="http://music-for-dance.ru">http://music-for-dance.ru</a>
25 нед	Припадание на месте: исходная свободная третья позиция; упасть на другую ногу в полуприседание, затем опять подняться на полупальцы.	1	Изучение нового материала. Повторение пройденного материала.	Показ видеоматериал а. Показ движений педагогом.	Показ учащимися новых движений. Опрос учащихся	Изучить правильное исполнение техники танцевального шага.	<a href="http://www.youtube.com/">http://www.youtube.com/</a>
26 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового	Показ движений	Показ учащимися	Разучивание вариации,	

			материала	педагогом. Практическая деятельность	танцевальных комбинаций	совершенство исполнения движений	
27 нед	Постановочная работа.	1	Изучение нового материала.	Показ движений педагогом. Практическая деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций.	Разучивани е вариации, совершенство исполнения движений.	
28 нед	Постановочная работа.	1	Повторение	Практическая деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Совершенство исполнения движений.	
29 нед	Выведение ноги на каблук из свободной первой позиции, затем приведение её в исходную позицию.	1	Изучение нового материала.	Беседа, показ педагога. Практическая деятельность.	Показ учащимися движений.	Закреплять точное возвращени е ноги в позицию	
30 нед	Ковырялочка- поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении	1	Изучение нового материала	Практическая деятельность. Самостоятельн ая деятельность	Показ учащимися танцевальных комбинаций	Развивает танцевальн ую координаци ю	<a href="http://music-for-dance.ru">http://music-for-dance.ru</a>
31 нед	Постановочная работа	1	Изучение нового материала.	Беседа, показ педагога.	Показ учащимися движений.	Разучивани е вариации.	
32 нед	Постановочная работа	1	Повторение нового материала	Самостоятельн ая деятельность.	Показ учащимися движений	Разучивани е вариации	
33 нед	Хлопушки- в ладоши, по бедру: в простых ритмических рисунках	1	Изучение нового материала.	Показ видеоматериал а. Показ движений педагогом.	Показ учащимися движений.	Развивает чувство ритма.	<a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a>

Постановочная работа. Осуществляется на репертуаре музыкального театра.

## **Материально-техническое обеспечение.**

### **Учебно - методические пособия:**

1. Белкина С. Музыка и движение / С.Белкина, Т.Ломова, Е. Соковнина.- М., 1984
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. - Л.: Искусство, 1980
3. Вейс П. Вопросы методики воспитания детей / П. Вейс. – М., 1975
4. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М., 1991
5. Гембицкая Е. Музыкально-эстетическое воспитание детей / Е. Гембицкая. – М., 1970
6. Зуев Е.И. Волшебная сила танца / Е.И. Зуев. – М., 1990
7. Картошкин А.С. Искусство сценического волшебства / А.С. Картошкин. – М., 1993
8. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя /В.И. Зягвязинский. – М., 1987
9. Стриганова В.М., Уральская В.И. Современный танец / В. М. Стриганова , В.И. Уральская. – М.: Просвещение, 1987
10. Ткаченко Г.С. Народные танцы / Г.С.Ткаченко. – М.:Искусство, 1974
11. Франко Г.И. Ритмика / г.И. Франко. – М., 1989

### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр;
- ноутбук

### **Информационно-коммуникационные средства обучения:**

-сайты:

<http://www.horeograf.com>

[http:// music-for-dance. ru](http://music-for-dance.ru)

<http://muzofon.com>

<http:// audio-joiner.com>

<http://www.youtube.com>

