

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32»  
с углубленным изучением предметов физико-математического профиля"

---

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической  
культуры  
Протокол №1 от 29.08.2022

Принято решением  
педагогического совета  
школы  
Протокол №1 от 29.08.22г.  
Проверено зам. директора  
по УВР Гуреев Н.В. Крицкая

Утверждено  
Приказом директора  
№ 014-06 от 29.08 2022г  
О.Н. Сидорина



## Образовательная программа «Хореография»

Лысенко О.П.  
учитель физической культуры  
высшая категория

## **I. Пояснительная записка**

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеров, сотовой связи и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Актуальность. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей. Танцы, как специальные тренировочные упражнения позволяют решить выявленные проблемы.

В настоящее время танец завоёвывает всё большую популярность в России и во всём мире. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Цель программы:** формирование основ здорового, безопасного образа жизни, раскрытие способностей (физических, творческих) и развитие мотивации к познанию, средствами хореографии.

**Задачи программы:**

Образовательные -

- Познакомить обучающихся с историей возникновения и развития хореографического искусства.

- Способствовать овладения обучающимися ритмикой, основами актёрского мастерства, специальной гимнастикой.

- Формировать знания специальных хореографических понятий.

Развивающие -

- Формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппараты, развивать природные физические данные.

- Формировать основы музыкальной культуры. Развивать танцевальность, артистизм; эмоциональную сферу, координацию хореографических движений, исполнительских умений и навыков.

- Развивать элементарные пространственные представления, ориентации обучающихся в сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур.

- Формировать и развивать умения по снятию мышечных «зажимов» и психологических процессов торможения средствами танца.

- Развивать репродуктивное и продуктивное воображение, фантазию, творчество, наглядно-образное, ассоциативное мышление, самостоятельное художественное осмысление хореографического материала.

Воспитательные

- Формировать и совершенствовать коммуникативное межличностное общение («исполнитель-педагог», «партнёр-партнёрша», «участник-ансамбль/коллектив»).

- Формировать чувство вкуса и эстетики.

Занятия проводятся по группам.

Продолжительность занятий – 40 минут с перерывом в 10 минут

Уровень сложности содержания стартовый.

Сроки реализации программы 1 год, 34 часа.

## **II. Планируемые результаты освоения программы**

### ***Личностные:***

- проявлять интерес к хореографии как к виду искусства, воспринимать и понимать художественное творчество, рефлексировать и оценивать образцы мирового художественного творчества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### ***Предметные:***

- излагать факты истории развития хореографии, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия хореографией как средство укрепления здоровья и физического развития человека;
- организовывать и проводить занятия хореографией с разной целевой направленностью, подбирать для них различные упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

### ***Метапредметные:***

#### **Регулятивные:**

- определять цель деятельности на уроке,
- отличать верно выполненное движение от неверного,
- работать по предложенному учителем плану,
- давать эмоциональную оценку деятельности группы.

#### **Познавательные:**

- отличать новое от уже известного,
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции,
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направлений и темпа движений.

#### **Коммуникативные:**

- научиться рассчитываться по порядку для построения в колонну, шеренги, задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами)

## **III. База контрольно-измерительных материалов**

Технический зачёт

Критерии оценки качества подготовки обучающегося позволяют: определить уровень освоения обучающимся материала, предусмотренного учебной программой; оценить умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач.

**Предмет оценивания:**

- знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;
- техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом;
- знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;
- осмысленность исполнения движений и комбинаций;
- синхронность исполнения;
- музыкальность исполнения комбинаций;
- выразительность исполнения.

Танцевальные и ритмические этюды во время зачета, обучающиеся исполняют, заранее подготовленные упражнения. Порядок упражнений составляется преподавателем из движений, указанных в перечне рекомендуемого набора упражнений партерного экзерсиса.

Оценивание/уровень	Критерии оценивания
высокий	Обучающийся осознанно и свободно владеет хореографическим текстом; танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению.
средний	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные комбинации исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет, владеет умением сохранять рисунок танца. Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.
низкий	Обучающийся слабо ориентируется в содержании материала; исполняет танцевальные комбинации с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо.

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Примечания
-------	---------------------------	----------------	-----------------	-----------------	------------

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись педагога

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### IV. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Ритмика.	4	1	3	
2	Специальная гимнастика	10	1	9	
3	Современные и детские танцы	10	1	9	
4	Постановочная работа	10	1	9	Технический зачёт
	Итого	34	4	30	

**Раздел I. «Ритмика»** - 4 часа.

**Теория:** Знакомство с миром танца.

Знакомство с образовательными модулями программы.

Цели и задачи программы.

Введение в образовательный модуль «Ритмика»

- **Стартовый уровень:** знакомство детей с миром танца, выявление и развитие танцевальных способностей детей, формирование интереса и мотивации детей к занятиям хореографией.
- **Базовый уровень:** развитие интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентации способности. Знание строения музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза). Знание музыкального размера. Музыкальные акценты.
- **Продвинутый уровень:** в процессе освоения данного уровня реализуется стремление обучающегося самоопределился относительно предметного содержания образовательной программы и собственных ценностных ориентаций. Особенности танцевальных жанров (вальс, полька, галоп, марш и т.д.) Знать длительность музыкального произведения, ритмический рисунок.

**Практика:**

Ритмико-гимнастические упражнения -

Движение в характере музыки темпово-динамические, метроритмические движения в характере музыки, изучения техники шага, притопов, хлопков, прыжков, поворотов на месте в такт музыке.

Музыкальные задания и игры.

Изучение музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 сильные доли такта, слабые доли, акцент.

- **Стартовый уровень:** правильно пройти шагом «марша» в такт музыке, сохраняя правильную и красивую осанку, точно по заданному рисунку. Быстро и правильно строить фигуры: круг, линию, колонну.
- **Базовый уровень:** одновременно начать и закончить движение с предложением и фразой музыкального произведения. Развитие и тренировка физических способностей и возможностей, постановка корпуса, движений рук, ног, головы;

- Продвинутый уровень: уметь быстро и чётко запоминать и воспроизводить небольшие танцевальные композиции, повторять ритмический рисунок хлопков и притопов.

## **Раздел II. «Специальная гимнастика» - 10 часов.**

**Теория:** Введение в образовательный модуль «Специальная гимнастика».

Значение гимнастики в развитии основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты.

Закаливание организма.

- Стартовый уровень: знать позиции рук, ног, упражнения «партерной гимнастики».
- Базовый уровень: знать технику исполнения упражнений для развития подвижности стоп. Упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности. Знать технику исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника, упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, на растяжку и развитие танцевального шага.
- Продвинутый уровень: знать технику исполнения акробатических упражнений.

### **Практика:**

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения: построение и перестроение в шеренгу, колонну, круг, врассыпную, бег врассыпную по команде.

Комплексы ОРУ (общеразвивающие упражнения) с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, упражнения на подвижность позвоночника (наклоны, прогибы, вращения).

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперёд (назад); «мост» из положения лёжа на спине; «шпагаты» и складки.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: поsegmentное расслабление из стойки расслабление рук, свободное раскачивание руками при поворотах туловища; расслабления рук, шеи, туловища в положении сидя.

- Стартовый уровень: быстро и правильно строить фигуры: круг, линию, колонну, сохраняя правильную и красивую осанку, точно по заданному рисунку. Одновременно начать и закончить движение с предложением и фразой музыкального произведения.
- Базовый уровень: грамотно и выразительно исполнять упражнения. Выполнять акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись); седы (на пятках, углом); стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).
- Продвинутый уровень: умение выполнять кувырок вперёд (назад); «мост» из положения, лёжа на спине; «шпагаты» и складки. Уметь выполнять упражнения на расслабление мышц

## **Раздел III. «Современные и детские танцы» - 10 часов.**

**Теория:** «Танец сегодня».

Направления стилей в современной хореографии.

Значение игры в постановке детского танца.

- Стартовый уровень: знание стилей в современной хореографии.
- Базовый уровень: знать и выполнять, требуемые правила в исполнении танца.
- Продвинутый уровень: иметь навык вежливого отношения к партнёру.

**Практика:** «Урок современного и детского танца».

Разучивание и отработка танцевальных движений современного и детского танца.

- Стартовый уровень: владение определённым объемом движений танца.
- Базовый уровень: грамотно исполнять программные движения, уметь танцевать в ансамбле.
- Продвинутый уровень: точность и четкость движений: осознанное исполнение фигур танцев и умение выполнять их; владение мимикой и жестами как средства актерской выразительности.

**Раздел IV. «Постановочная работа» - 10 часов.**

**Теория:** Композиция постановка танца

Постановочная работа на основе учебных комбинации по всем основным признакам, построение комбинаций драматургия, музыка, текст, рисунок.

- Стартовый уровень: иметь навык вежливого отношения к партнёру.
- Базовый уровень: знать и выполнять, требуемые правила в исполнении танца.
- Продвинутый уровень: знать об исполнительских средствах выразительности танца.

**Практика:** Освоение хореографического репертуара

Выполнение заданий на проявление индивидуальности, творческих способностей.

Освоение музыкального репертуара детского и эстрадного танца. Корректировка и отработка выразительности каждого движения на занятиях. Генеральные репетиции, отработка танцевальных номеров.

Подготовка в концертной деятельности с танцевальными номерами

- Стартовый уровень: определять по звучанию музыки характер танца
- Базовый уровень: грамотно исполнять элементы танцев в сочетании с движением рук, головы, корпуса - соло, в паре, коллективно на месте и в продвижении.
- Продвинутый уровень: пластически и эмоционально исполнять танцы, принимать активное участие в концертной деятельности;

## V. Тематическое планирование

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Кол-во часов	дата
1.	Комбинированное	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности, правилах поведения.	Зал	1	
2.	Практическое	Ритмический рисунок. Музыкально-	Зал	1	

		ритмические игры.			
3.	Практическое	Элементы музыкальной грамоты.	Зал	1	
4.	Комбинированное	Позиции и поклон. Музыкально-ритмические игры.	Зал	1	
5.	Практическое	Позиции, поклон, танцевальный шаг	Зал	1	
6.	Практическое	Ходьба с координацией рук, ног, приставным шагом.	Зал	1	
7.	Практическое	Упражнения на развитие координации. Строевые упражнения.	Зал	1	
8.	Практическое	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	Зал	1	
9.	Практическое	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	Зал	1	
10.	Практическое	Перестроение для танцев. Рисунок танца. Музыкально-ритмические игры.	Зал	1	
11.	Практическое	Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	Зал	1	
12.	Практическое	Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой.	Зал	1	
13.	Практическое	Танец "Мастер класс". Позиции в паре. Основные правила.			
14.	Практическое	Перекачивание мяча. Удары мячом об пол и ловля его двумя руками.	Зал	1	
15.	Практическое	Перебрасывание мяча с ударом об пол. Упражнения для рук с прыгалками.	Зал	1	
16.	Практическое	Отработка ритмико-	Зал	1	



		гимнастических упражнений.			
17.	Практическое	Позиции и положения рук . Движение кисти. Позиции ног. Положение стопы и подъема.	Зал	1	
18.	Практическое	Изучение многоплановых рисунков и фигур.	Зал	1	
19.	Практическое	Шаг польки. Музыкально-ритмические игры.	Зал	1	
20.	Практическое	Танец «Полька». Позиции в паре. Основные правила.	Зал	1	
21.	Практическое	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Движение в круг, из круга, вперёд, налево, направо.	Зал	1	
22.	Практическое	Ходьба, бег, кружение на месте. Хороводы в кругу.	Зал	1	
23.	Практическое	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, вкруг, из круга	Зал	1	
24.	Практическое	Ходьба танцевальными движениями. Танец «Хоровод» .	Зал	1	
25.	Практическое	Импровизации под музыку. Актерские упражнения Пластические этюды на наблюдения животных	Зал	1	
26.	Практическое	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	Зал	1	
27.	Практическое	Разучивание танца «Весна». Музыкально-	Зал	1	

		ритмические игры.			
28.	Практическое	Отработка движений танца «Весна». Музыкально-ритмические игры.	Зал	1	
29.	Практическое	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные).	Зал	1	
30.	Практическое	Музыкально-ритмические композиции “Весна”.	Зал	1	
31.	Практическое	Многообразность и необычность движений разных народов.	Зал	1	
32.	Практическое	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	Зал	1	
33.	Практическое	Повторение танцев «Мастер класс», «Полька», «Весна».	Зал	1	
34.	Концерт	Заключительное занятие. Танцевальный праздник.	Зал	1	

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н., В.Мей «Азбука классического танца», Л. «Искусство», 1964 г.
2. Беликова А.Н. Бальные танцы.-М.: «Советская Россия»,1977.
3. Браильская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов–на-Дону: Феникс, 2003
4. Ваганова А. «Основы классического танца» М., Л. «Искусство» 1963 г.
5. Васильева – Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.; 1963 г.
6. Васильева Т.К., Секрет танца. – Санкт Петербург: Диамант, 1997.
7. Гринберг Н., Тараканов М. Современный мюзикл. – М., 1982
8. Донская О.А, Мышаев Д.А. Методический материал. Астрахань,2010.
9. Захаров Р.В. сочинение танца. – М., 1988.
10. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт,1990.
11. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца М., 1980 г.
12. Лопухов А., А.Ширяев, А.Бочаров «Основы характерного танца», Л.-М., 1939 г.;
13. Тарасов Н., «Классический танец», М. «Искусство», 1971 г.
14. 20. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985;
15. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985;
16. «Свободный час. Разучивание массовых и бальных». Челябинск, 1970 г.;
17. «Секрет танца», Т.К.Васильева, 1997 г.;