

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8  
имени Павла Александровича Щипанова города Кузнецка**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 30 » август 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 8 им.  
П.А. Щипанова города Кузнецка  
С.В. Шалькина  
Приказ № 90-02  
от « 30 » август 2023г



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности  
общекультурного направления  
«Хореография»  
на 1 год обучения**

**Учитель: Дегтярева Т.Н.**

**Кузнецк, 2023 год**

### Статус документа

Рабочая программа внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка общекультурного направления «Хореография» для обучающихся 1 года разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова города Кузнецка, Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном стандарте общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерной программы по внеурочной деятельности обучающихся «Хореография», Л.Н. Михеевой (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. / под ред. В. А. Горского. М. : Просвещение, 2013).

### Структура документа

Рабочая программа по общекультурному направлению «Хореография» включает следующие разделы:

- **результаты освоения курса внеурочной деятельности;**
- **содержание курса внеурочной деятельности** с указанием форм организации и видов деятельности;
- **тематическое планирование** с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате прохождения курса обучающиеся овладеют следующими **универсальными учебными действиями:**

#### **Личностные результаты:**

сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

любопытность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки;

умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

#### **Метапредметные результаты:**

умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; самовыражение ребенка в движении, танце.

#### **Предметные результаты:**

В результате прохождения курса обучающиеся научатся:

понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организованно строиться (быстро, точно);

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

умение координировать свои усилия с усилиями других.

### **Ожидаемые результаты:**

#### ***Примерный объём навыков и умений к концу 1 года обучения:***

- 1.Знать простейшие музыкальные понятия.
- 2.Выполнять простейшие шаги, прыжки, бег.
- 3.Исполнять массовые танцы.
- 4.Знать правильную постановку корпуса.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1 год обучения**

#### ***Раздел «Музыкально-ритмическая деятельность»***

Тема № 1 Знакомство с основными понятиями предмета.

Тема включает в себя понятия: линия танца, интервал, дистанция. Знакомство с точками класса. Знакомство с темпами музыки: медленный, умеренный, быстрый, а также, с характерами музыкальных произведений и динамических оттенков.

Тема №2 Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений, направленных на работу правильной постановки корпуса, знакомство с исходными положениями ног, позициями рук, также порядковых упражнений.

1. *Подготовительные упражнения для постановки корпуса:* основное положение, стоя в свободной позиции; «Вдох-выдох»; «Деревянные и тряпочные куклы»; упражнение «ронять корпус» (расслабление и напряжение мышц корпуса).

2. *Подготовительные упражнения для изучения позиций рук* (свободная, подготовительная и 1): «Большие крылья»; «Поющие руки»; «Бабочка»; упражнение «Твердые и мягкие руки»; упражнение «Мельница» (круговые движения рук); круговые движения кистями рук.

3. *Подготовительные упражнения для изучения позиций ног* (свободная и 6): упражнение «твердые и мягкие ноги» (напряжение и расслабление тазобедренных и голеностопных мышц); круговые движения стопами; полуприседания («напряженное» и «пружинное»).

Тема №3 Танцевальные ритмические упражнения

Комплекс упражнений помогающий развивать музыкальное восприятие, совершенствовать движения, развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

*Упражнение №1:* танцевальный шаг с носка; шаг с подскоком; приставной шаг; шаг с притопом.

*Упражнение №2:* ходьба под музыку; ходьба с хлопками; ходьба с движением рук; ходьба со сменой мест; хлопковая комбинация.

*Упражнение №3:* бег легкий и энергичный; бег по кругу; бег на месте с хлопками; бег со сменой мест.

Тема № 4 Самостоятельная работа над созданием музыкально-двигательного образа. Танцы-импровизации.

Исполнение обучающимися танцевальных движений или комбинаций под музыкальное сопровождение, характер и темп которых может варьироваться.

По данной теме обучающимся предлагается:

1. Создать музыкально- двигательный образ на предложенное педагогом музыкальное сопровождение, при этом характер и темп музыки может варьироваться.

2. Показ конкретно заданного образа в импровизированных танцевальных комбинациях обучающихся.

3. Танцы- импровизации. «Тихий и громкий танец», «Медленный и быстрый», «Большой и маленький».

### **Раздел « Танцы и пляски».**

Тема №5 Изучение танца «Полька»

Тема включает в себя танцевальные комбинации, развивающие у детей умение легко переходить от одного движения к другому в связи с изменением характера музыки.

«Полька»: упражнение с хлопками на сильный удар музыки; подскоки в сочетании с хлопками; галоп по кругу; галоп со сменой мест (вправо, влево); подскоки на месте с хлопками; выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями.

«Парная полька»: положение в паре лицом друг к другу «лодочка»; комбинация притопов; галоп со сменой мест; хлопковые комбинации.

Тема №6 Изучение танца «Пляска с притопом»

Тема включает в себя умение танцевать с предметом (платком): бег по кругу; притопы; повороты вокруг себя.

Тема № 7. Изучение диско –танцев и бальных танцев

«Весёлая стирка», «Автостоп», «Мама-Мария», «Ритмический танец», «Вальс», «Вару-Вару», «Приглашение», «Сударушка».

Тема №8. Изучение танца «Хлопушки»»

Тема включает в себя танцевальную комбинацию, развивающую координацию движений и умение ориентироваться в пространстве. «Хлопушки» бег по кругу; хлопки и притопы; сужать и расширять круг.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Тема №9 Музыкально- танцевальные игры. Тема включает в себя разнообразные игры, тренирующие у учащихся устойчивость, внимание, быстроту, реакцию и воображение.

1. Музыкальные игры с элементами хореографии «Стройте круг», «Кружки и стайки», «Шеренги и цепочки» «Хлопки», «Тихие воротца».

2. Имитационные игры «Птичий двор», «Лошадки», «Кот и мыши».

3. Спортивные игры «Стоп, хлоп, раз», «Найди своё место», «Найди своё место».

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов	Основные характеристики видов учебной деятельности обучающихся
1.		Набор детей в группу	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Разучивание упражнений предварительной разминки.
2.		Набор детей в группу	1	
3.		Набор детей в группу	1	
4.		Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание основных движений при

				поклоне.
5.		Партерный экзерсис. Позиции ног	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание правил постановки корпуса.
6.		Партерный экзерсис. Позиции рук	1	
7.		Партерный экзерсис. Лягушка, бабочка	1	
8.		Партерный экзерсис. Стопы ног	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Разучивание позиций рук и ног.
9.		Партерный экзерсис. Выворотность	1	
10.		Партерный экзерсис. Гибкость	1	
11.		Партерный экзерсис. Растяжка .	1	
12.		Партерный экзерсис. Растяжка	1	
13.		Партерный экзерсис. Прыжки	1	
14.		Партерный экзерсис. Прыжки	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Ходьба и бег. Ориентировка в пространстве.
15.		Партерный экзерсис. Шпагат, полушпагат	1	
16.		Партерный экзерсис. Шпагат, полушпагат.	1	
17.		Партерный экзерсис.	1	
18.		Партерный экзерсис.	1	
19.		Партерный экзерсис.	1	
20.		Партерный экзерсис.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, ритмико-гимнастических упражнений, на расслабление мышц.
21.		Партерный экзерсис.	1	
22.		Партерный экзерсис.	1	
23.		Партерный экзерсис.	1	
24.		Партерный экзерсис.	1	
25.		Ритмико-гимнастические упражнения	1	
26.		Движения на развитие координации.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений на координацию движений. Бег, подскоки.
27.		Движения на развитие координации..	1	
28.		Движения на развитие координации.	1	
29.		Бег и подскоки.	1	
30.		Бег и подскоки.	1	
31.		Бег и подскоки.	1	
32.		Разминка	1	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
33.		Движения по линии танца.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями.
34.		Движения по линии танца.	1	
35.		Движения по линии танца.	1	
36.		Движения по линии танца.	1	
37.		Движения по линии танца.	1	
38.		Движения по линии танца.	1	
39.		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1	Активизация внимания. Слушание

40.		Игры под музыку.	1	объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки.
41.		Игры под музыку.	1	Выполнение имитационных упражнений. Игра.
42.		Комбинация «Слоник»	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение имитационных упражнений. Игра,
43.		Игры под музыку.	1	
44.		Игры под музыку.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение индивидуальных заданий. Работа над качеством выполнения упражнений.
45.		Индивидуальные задания.	1	
46.		Индивидуальные задания.	1	
47.		Индивидуальные задания.	1	
48.		Индивидуальные задания.	1	
49.		Индивидуальные задания.	1	
50.		Индивидуальные задания.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, ритмико-гимнастических упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
51.		Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
52.		Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
53.		Ритмико-гимнастические упражнения.	1	Активизация внимания. Выполнение упражнений предварительной разминки. Работа над качеством выполнения упражнений. Закрепление разученного материала.
54.		Разминка	1	
55.		Разминка	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с особенностями исполнения танца в паре. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание и отработка основных движений.
56.		Позиции в паре. Основные правила.	1	
57.		Танец "Диско". Элементы танца.	1	
58.		Танец "Диско". Элементы танца.	1	
59.		Танец "Диско". Элементы танца.	1	
60.		Танец "Диско". Элементы танца.	1	
61.		Танец "Диско". Элементы танца.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, упражнений для улучшения гибкости, растяжки. Работа над качеством выполнения упражнений.
62.		Упражнения для улучшения гибкости.	1	
63.		Упражнения для улучшения гибкости	1	
64.		Упражнения для улучшения гибкости	1	
65.		Упражнения для улучшения гибкости	1	
66.		Упражнения для улучшения гибкости	1	
67.		Упражнения для улучшения гибкости	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Выполнение имитационных упражнений. Игра.
68.		Комбинация «Ладшки».	1	
69.		Комбинация «Ладшки».	1	
70.		Комбинация «Ладшки».	1	
71.		Комбинация «Ладшки».	1	
72.		Комбинация «Ладшки».	1	
73.		Комбинация «Ладшки».	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание и отработка основных движений.
74.		Тренировочный танец «Стирка»	1	
75.		Тренировочный танец «Стирка»	1	
76.		Тренировочный танец «Стирка»	1	
77.		Тренировочный танец «Стирка»	1	
78.		Тренировочный танец «Стирка»	1	
79.		Тренировочный танец «Стирка»	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, ритмико-гимнастических
80.		Ритмико-гимнастические упражнения.	1	
81.		Ритмико-гимнастические упражнения	1	

83.		Ритмико-гимнастические упражнения	1	упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
82.		Разминка. Основные движения танца "Полька".	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание и отработка основных движений.
83.		Разучивание движений.	1	
84.		Разучивание движений.	1	
85.		Разучивание движений.	1	
86.		Разучивание движений.	1	
87.		Разучивание движений.	1	
88.		Разучивание движений.	1	
89.		Общеразвивающие упражнения.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки, общеразвивающих упражнений. Работа над качеством выполнения упражнений.
90.		Общеразвивающие упражнения.	1	
91.		Общеразвивающие упражнения.	1	
92.		Репетиция танца.	1	Активизация внимания. Слушание объяснений учителя. Выполнение упражнений предварительной разминки. Знакомство с элементами танца. Разучивание и отработка основных движений.
93.		Репетиция танца.	1	
94.		Репетиция танца.	1	
95.		Репетиция танца.	1	
96.		Репетиция танца.	1	
97.		Репетиция танца.	1	
98.		Репетиция танца.	1	
99.		Репетиция танца.	1	
100.		Репетиция танца.	1	
101.		Урок-смотр знаний.	1	Участие в совместной творческой деятельности. Участие в танцах.

**Учебно-тематический план. 1 год**

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Музыкально - ритмическая деятельность	43
2	Танцы и пляски	43
3	Творческая деятельность	16
4	Общее количество часов	102