

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5 городского округа Мариуполь»

Донецкой Народной Республики



Утверждена

Директор ГБОУ «СШ № 5  
г.о. Мариуполь»

И.В. Фомичева

Принята:  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 29.08.2024

Согласована:  
на Методическом совете  
Протокол №1  
от 29.08.2024

Согласована:  
на МО  
Протокол № 1  
от 29.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**

**Хореография**

для 10 классов

учитель Южно Валентина Михайловна

на 2024-2025 учебный год

Мариуполь

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Место рабочей программы и её роль в системе обучения, развития и воспитания учащихся основной школы и её актуальность.....	стр.3
3. Цель рабочей программы танцевального кружка и ее задачи. ....	стр.4
4. Основные принципы реализации .....	стр.5
5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. ....	стр.6
6. Вариативность программы.....	стр.7
7. Формы и методы проведения занятий .....	стр.7
8. Предполагаемые результаты реализации программы.....	стр.9
9. Содержание программы.....	стр.10
10. Календарно-тематическое планирование .....	стр.12
11. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	стр. 14
12. Учебно-методическое обеспечение.....	стр. 15

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа танцевального кружка для 10 класса составлена на основе следующих документов и материалов.

- «Федеральный государственный стандарт основного общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. № 373 и от 26.11.2010г. № 1241;
- Примерной основной образовательной программы МКОУ «Октябрьская СОШ им. Н.В. Архангельского» ;
- Учебного плана МКОУ «Октябрьская СОШ им. Н.В. Архангельского» ;
- На основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 8-11 классы: программа «Хореография и ритмика» 8-11 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 8-11 классы Пантелеевой Т.И.

## **2. Место рабочей программы и её роль в системе обучения, развития и воспитания учащихся основной школы и её актуальность.**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 8-11 классы: программа «Хореография и ритмика» 8-11 классы Щербаковой Н.Н., программа «Хореография» 8-11 классы Пантелеевой.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках культурологического направления.

**Актуальность** данного курса состоит в том, что в процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания

статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и танцем увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Курс внеурочной деятельности «Хореография» предназначен на работу с детьми 10 класса. Он посвящён процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением.

**В соответствии с учебным планом в 10 классе на внеурочную деятельность, по курсу «Хореография», отводится 68 часов (из расчета 2 часа в неделю).**

### **3. Цель рабочей программы танцевального кружка и ее задачи.**

**Цель программы** - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи программы:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.

- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.

- Формирование общих представлений о культуре движений.

- Формирование культуры общения между собой и окружающими.

- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

- Развитие основы музыкальной культуры.

- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.

- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.

- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

#### **4 Основные принципы реализации.**

Данная Программа разработана в соответствии с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у школьников умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)

- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.

- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

## **5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма.

Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

## **6. Вариативность программы**

Особенностью Программы является её вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения
- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых).

-

## **7. Формы и методы проведения занятий**

Содержание программного материала, структура Программы и новые ФГОСы определяют некоторые особенности методики преподавания данного курса и кардинальные изменения в деятельности учителя, в выборе технологий и дидактических средств.

**Формы** организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

**При таком обучении учитель выступает как помощник, сопровождающий собственный поиск учащихся.**

На разных этапах занятия учитель выступает в различных ролевых позициях:

- фасилитатор - консультант. Побуждает к самостоятельному поиску задач и их решений. Владеет способами задавать вопросы.



При этом создает атмосферу безопасного выражения учениками своего мнения.

-координатор. Помогает отслеживать движение поиска, связывая или противопоставляя отдельные высказывания, а также выполняет отдельные функции, например, очередность высказывания.

Все выше названные **позиции учитель** может выстраивать при условии владения им соответствующими средствами (и только тогда он сможет научить этому учащихся):

-**эмоциональные позиции** (позиции непонимающего, сомневающегося, внимательного слушателя);

-**игровые позиции** (герой - вдохновитель, заказчик, спорщик);

- **рефлексивные позиции** (Я-дерево, я - птичка, я - камень, я облако, я - взрослый и т. д.)

## 8. Предполагаемые результаты реализации программы

### Личностные результаты и метапредметные результаты.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>– знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p> <p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</p>	<p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя</p>	<p>Иметь сведения о:</p> <p>-многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев;</p> <p>- танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.</p> <p>Работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, гармошечка, ёлочка;</p>

<p>Правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- 1) полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;</p> <p>2) способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.</p>	<p>Импровизировать;</p> <p>- работать в группе, в коллективе. выступать перед публикой, зрителями;</p> <p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект;</p> <p>- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>
---	--	---

Учащиеся должны **знать/понимать:**

- Особенности своего тела, темперамента.
- Основные позиции ног, рук, головы.
- Термины классического, народного, эстрадного танцев.
- Основные шаги танца.
- Позы классического, народного и эстрадного танцев.
- Правила танцевального этикета.

**Уметь:**

- использовать сценическое мастерство.
- проводить танцевальную разминку.
- исполнять технику прыжков и вращений.
- выполнять упражнения для головы, корпуса и рук.
- владеют музыкально – двигательными навыками.
- осмысливать отношение к движению, подчиненному музыкальному образу.

## Уровни воспитательных результатов

Проектная деятельность	Воспитательные результаты		
	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
Воспитание художественнотворческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.	-первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественнотворческой деятельности; - первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности; - первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)	- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.

### 9. Содержание программы

**1. «Танцевальная азбука» (10 часов).** 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.

**2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (10 часов).** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности.. Музыкально-ритмическая деятельность включает

ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

**3. «Танец» (12 часов).** Этот раздел включает изучение народных плясок, современных и балльных 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.

**4. «Итоговое занятие» (1 час).**

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.

### **10.Календарно - тематическое планирование**

<b>№ п\п</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1		Проведение инструктажа по ТБ. Разучивание разминки.	1
2		Разминка. Подготовка ко Дню Учителя.	1

3		Разминка. Разучивание вальсового квадрата.	1
4		Разминка. Отработка движений.	1
5		Разучивание вальсового квадрата под музыку.	1
6		Знакомство с основными элементами различных танцев. Ритмический тренаж.	1
7		Разучивание вальсовой дорожки под счёт.	1

8		Разучивание вальсовой дорожки под музыку.	1
9		Ритмический тренаж. Большой квадрат вальса. Мужская и женская партия.	1
10		Разминка. Отработка движений.	1
11		Ритмический тренаж. Разучивание выхода в вальсе.	1
12		Разминка. Отработка движений.	1
13		Вращение в вальсе.	1
14		Разминка. Подготовка к Новому году.	1
15		Ритмический тренаж. Разучивание танцевальных миниатюр.	1
16		Разминка. Отработка движений.	1
17		Прогон танцевальных миниатюр.	1
18		Ритмический тренаж. Вальсовая дорожка в двух кругах со сменой партнера.	1
19		Разминка. Отработка выученных движений вальса под музыку.	1
20		Разминка. Отработка движений.	1

21		Поддержка в вальсе.	1
22		Разминка. Подготовка к дню Защитника Отечества и 8 марта.	1
23		Ритмический тренаж. Разучивание танца "Сюрприз для мальчиков", "Сюрприз для девочек"	1
24		Разминка. Отработка движений.	1
25		Прогон танца "Сюрприз для мальчиков". Отработка движений "Сюрприз для девочек"	1
26		Прогон танца "Сюрприз для девочек"	1
27		Разминка. Подготовка к 9 мая.	1
28		Ритмический тренаж. Разучивание танца "Священная война"	1
29		Разминка. Отработка движений.	1
30		Разминка. Отработка движений.	1
31		Прогон танца "Священная война"	1
32		Разминка. Разучивание Вальса	1
33		Отработка движений.	1
34		Итоговое занятие.	1
		<b>Всего</b>	<b>34</b>

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- ✓ Компьютер
- ✓ Колонки
- ✓ музыкальный центр

## Учебно-методическое обеспечение

- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (М., 2008)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Роот З.Я. Танцы в начальной школе Практическое пособие М., Айрис Пресс, Айрис дидактика, 2007
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 8-11 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
- «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
- Учите детей танцевать. Учебно-методическое пособие. М., Владос 2002