

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ СОШ №184 "Новая школа"

РАССМОТРЕНО

Методические
объединение



Курылева К.Д.

Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический
совет



Скробот С.В.

Протокол №1 от «27»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ
№184 "Новая школа"



Ерпова Е.В.

Приказ №106 о.д от «27»
августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Хореография в спорте»

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Хореография в спорте» составлена для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ФООП НОО, Основной образовательной программы МАОУ СОШ №184 «Новая школа». Рассчитана на 1 час в неделю во 1-4 классах, включая концертную деятельность.

Программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, сохранение и укрепление здоровья школьника с учетом психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Музыка и танец - трудно назвать более универсальное средство эстетического воспитания ребенка. Движение облегчает восприятие и запоминание музыки, а музыка помогает запомнить движения. Все это постепенно воспитывает у детей любовь к танцу, к музыке, чувство ритма, моторную память, развивает эстетический вкус, творческое отношение к любому делу.

Занятия хореографией дополняют представления о национальной культуре и искусстве, формируют целостное представление об искусстве танца и музыкальной пластике, о его месте в жизни общества и каждого человека. Танцевальное искусство совершенствует у школьника развитие музыкального слуха и чувства ритма, пластику, тренирует не только мышечную систему, но и сердечно-сосудистую, нервную системы, при этом духовно обогащая, воспитывая эстетическое чувство, воображение и творческую фантазию.

В программе учтены разные формы творческих заданий.

Структура программы предполагает постепенное (спиральное) расширение и усвоение материала путем последовательного его прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Программа курса «Хореография в спорте» направлена на достижение следующих целей:

- **развитие** эмоционально-ценностного отношения к миру, явлениям жизни и искусства;
- **воспитание и развитие** художественного вкуса учащихся, их интеллектуальной и эмоциональной сфер, творческого потенциала, способности оценивать окружающий мир по законам красоты;
- **освоение знаний** о народном, классическом и современном искусстве танца;
- **овладение практическими умениями и навыками** танцевальной культуры;

- **формирование** устойчивого интереса к искусству, художественным традициям своего народа и достижениям мировой культуры;
- **укрепление** здоровья детей, развитие физических качеств, по возможности коррекция имеющихся у детей некоторых физических недостатков в осанке.

Ценностные ориентиры курса:

- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.
- Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека
- Ценность искусства танца - как способа познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии: классический, народный, историко-бытовой и современный танцы.

Программа кружка хореографии характеризуется следующей **направленностью:**

— на реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;

— на реализацию **принципа достаточности и сообразности**, связанного с распределением материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение **дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»**, ориентирующих выбор и планирование содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— на **достижение межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области искусства, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на **усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений.

Занятия в кружке хореографии способствуют развитию личностных качеств обучающихся, что является средством формирования у них универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в **метапредметных** результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание курса «Хореография в спорте» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программного материала курса хореографии. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям танцевальной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в танцевальном искусстве.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы курса «Хореография в спорте», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни детей.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание танцевального искусства как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, творческого сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие концертной деятельности как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Содержание:

1. Введение в мир танцевальной культуры

Представления о танце, музыке в танце, пластике (музыкально-ритмическая деятельность). Образная природа танца. Воплощение в танце настроений, чувств, характера человека, его отношения к природе, к жизни.

Танец классический, народный, современный. Автор - хореограф-постановщик – концертмейстер – исполнитель – зритель. Танцевальный фольклор народов Урала, России и мира, народные танцевальные традиции.

Выразительность и изобразительность в танце. Основные средства танцевальной выразительности (ритм, темп, динамика, пластика).

Различные виды танцевальных жанров: сольный, групповой. Представление о многообразии танцевальных жанров (классический танец, народно-сценический танец, современный танец, историко-бытовой танец). Исполнительская культура.

Танцевальное искусство в жизни страны и родного края.

Танцевальные традиции народов Урала.

Важнейшие события культурной жизни: конкурсы и фестивали, концерты.

2. Музыкально-ритмическая деятельность

С первых уроков дети приобретают опыт музыкального восприятия танцевальной культуры. Главная задача педагога – создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению урока:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;

- художественное и выразительное исполнение музыки.

Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения игрового плана и является составной частью 1 этапа обучения. Важно научить:

- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамиком (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);

- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;

- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;

- менять движения (в соответствии с двух, трехчастной музыкальной формой и музыкальными фразами);

- закрепить понятия о трех жанрах музыки (песня-танец-марш);

3. Классический танец

Занятиям по классическому танцу придается особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки учащихся.

Классический танец как вид хореографии. История возникновения классического танца, его тесная связь с народным танцем. Выразительные средства классического танца: выворотность позиций ног, округлость позиций рук, апломб, красота движений и т.п. Классическая музыка и классический танец.

Постановка корпуса, рук, ног, головы, 1, 2, 3 позиции ног и четыре позиции рук, *demi Plie* и *battements tendus*, балетный шаг и техника простого прыжка (*sauté*); упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины: «спираль», «вертикаль», «лифт», «контракшн».

Упражнения у палки и на середине зала. Последовательность упражнений у палки: *plie*, *battements tendus*, *rohd de jambe par terre*, *battements fondues*, *battements frappes*, *battements double frappes rond de jambe en l'air*, *battements developpes*, *grands battement jete*.

Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у палки.

4. Народно-сценический танец

Народный танец имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся, знакомит их с разнообразием хореографического материала народов мира.

Изучаются простейшие элементы русского танца. В дальнейшем, упражнения по народно-сценическому танцу включаются в урок по классическому танцу.

Урок по народному танцу включает в себя: тренировочные упражнения у палки, сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

В программе изучения народно-сценического танца: русский и белорусский танцы, итальянский и испанский танцы, латиноамериканский (кантри).

Последовательность выполнения действий у палки: полуприседания и глубокие приседания, упражнения на развитие подвижности стопы (*battements tendus*), каблучные упражнения, маленькие броски, упражнения с ненапряжённой стопой (*flic-flac*), подготовка к «верёвочке», низкие и высокие развороты, дробные выстукивания, вращательные движения (*rond de jambe*), раскрытие ноги на 90 (*developpe*), зигзаги, большие броски работающей ноги на высоту 90 (*grand battement jette*), прыжки, присядки.

5. Эстрадный танец

С первого года обучения, изучаются отдельные элементы пластики (ритмической гимнастики). Комплекс упражнений по развитию современной пластики включает:

1) партерную гимнастику:

- позы и движения на растяжку;
- движения на сгибание и разгибание стопы и колена;
- движения на развитие гибкости позвоночника;

2) элементы акробатики;

3) элементы тренажа, выполняемые на середине зала:

- упражнения для отдельных групп мышц: шеи, плечевого пояса, рук, ног, бёдер, корпуса;
- танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилю Хип-хоп.

6. Историко-бытовой и бальный танец.

Историко-бытовой танец – истоки его возникновения и развития. Историко-бытовой танец как характеристика общества. Исторические события, быт, особенности костюма определенной эпохи.

Стиль и манеры исполнения танцев различных эпох (применительно к изучаемому танцу): «полонез», «полька», «фигурный вальс», «минует», «галоп», «мазурка».

Отличительные особенности, композиционное построение, манера исполнения и характер музыкального сопровождения (музыкальный размер, ритм, темп) изучаемого танца.

Планируемые результаты

Планируемые результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий хореографией. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий, танцевальной импровизации, концертной деятельности.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии танцевального искусства, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений танцевального искусства, их целей и задач;

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от их особенностей, способностей и физической подготовленности;
- умение оказывать помощь при освоении новых танцевальных элементов и движений, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания в полном объеме.

В области эстетической культуры:

- способность заниматься самообразованием и саморазвитием в области танцевальной культуры;
- культуры движений: подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и способностей и физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой саморазвития, объективно оценивать показатели, соотнося их с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о танцевальном искусстве, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий по музыкальной ритмике и хореографии, аргументировано вести диалог.

Тематический план на 2025-2026 учебный год.

Тематическое планирование учебного материала 1 класс (продолжительность занятия – 40 мин.)

№ занятия	Тема занятия	часы
1	Инструктаж по Т.Б. Особенности танцевального искусства. Музыка- и танец.	1
2	Основа движения танца-мышечное ощущения. Постановка корпуса.	1
3	Виды, жанры, стили танца.	1
4	Темповые особенности музыки в танце.	1
5	Характер музыкального произведения через движения.	1
6	Танцевальные движения для развития пластики.	1
7	Танцевальные движения для развития координации.	1
8	Разучивание танцевальной разминки.	1
9	Эстрадный танец. Разучивание связки движений.	1
10	Эстрадный танец. Разучивание связки движений.	1
11	Эстрадный танец. Композиционное построение танца.	1
12	Эстрадный танец. Композиционное построение танца.	1
13	Эстрадный танец. Композиционное построение танца.	1
14	Эстрадный танец. Репетиционная работа.	1
15	Эстрадный танец. Синхронность исполнения.	1
16	Подготовка к концерту.	1

17	Тренинг пластики тела на середине зала. Прыжки	1
18	Русский народный танец. История происхождения.	1
19	Разучивание разминки с элементами народного танца.	1
20	Русский народный танец. Разучивание движений.	1
21	Русский народный танец. Разучивание связки движений.	1
22	Русский народный танец. Разучивание связки движений.	1
23	Русский народный танец. Техника исполнения движений.	1
24	Русский народный танец. Постановка народного танца.	1
25	Русский народный танец. Постановка народного танца.	1
26	Русский народный танец. Постановка народного танца.	1
27	Выразительность и окраска исполнения.	1
28	Современный тренинг на середине зала. Растяжка.	1
29	Историко-бытовой танец. Исторический аспект. Этика парного танца.	1
30	Историко-бытовой танец. Разучивание новых упражнений в разминке.	1
31	Историко-бытовой танец. Разучивание связки движений.	1
32	Историко-бытовой танец. Разучивание связки движений.	1
33	Историко-бытовой танец. Рисунок танца.	1
34	Историко-бытовой танец. Рисунок танца.	1
	Всего за учебный год:	34 часа

**Тематическое планирование учебного материала 2 класс
(продолжительность занятия – 40 мин.)**

№ занятия	Тема занятия	часы	
1	Инструктаж по Т.Б. Особенности танцевального искусства. Музыка и танец.	1	
2	Основа движения танца-мышечное ощущения. Постановка корпуса.	1	
3	Народный танец. Виды и жанры народного танца. Темповые особенности в музыки.	1	
4	Народный танец. Разучивание танцевальных элементов.	1	
5	Народный танец. Разучивание танцевальных элементов.	1	
6	Народный танец. Разучивание связки движений.	1	
7	Народный танец. Разучивание связки движений.	1	
8	Народный танец. Репетиционная работа.	1	

9	Народный танец. Разучивание мужской и женской партии.	1	
10	Народный танец. Разучивание мужской и женской партии.	1	
11	Народный танец. Композиционное построение танца.	1	
12	Народный танец. Композиционное построение танца.	1	
13	Народный танец. Композиционное построение танца.	1	
14	Народный танец. Работа над отдельными связками движений.	1	
15	Синхронность и выразительность исполнения.	1	
16	Подготовка к концерту.	1	
17	Тренинг на середине зала. Ориентация в пространстве зала. Прыжки.	1	
18	Бальный танец. Разучивание связки движений.	1	
19	Бальный танец. Разучивание связки движений в парах.	1	
20	Бальный танец. Разучивание связки движений в парах.	1	
21	Бальный танец. Репетиционная работа.	1	
22	Бальный танец. Постановочная работа.	1	
23	Бальный танец. Постановочная работа.	1	
24	Бальный танец. Постановочная работа.	1	
25	Бальный танец. Постановочная работа.	1	
26	Бальный танец. Техника исполнения.	1	
27	Бальный танец. Ансамблевое исполнение.	1	
28	Тренинг на середине зала.	1	
29	Эстрадный танец. Разучивание движений.	1	
30	Эстрадный танец. Разучивание движений.	1	
31	Эстрадный танец. Разучивание связки движений.	1	
32	Эстрадный танец. Композиционное построение.	1	
33	Синхронность исполнения.	1	
Всего за учебный год:		33 часа	

**Тематическое планирование учебного материала 3 класс
(продолжительность занятия – 40 мин.)**

№	Тема занятия	часы
3		

аняти я		
1	Инструктаж по Т.Б. Повтор музыкальной грамоты.	1
2	Музыкальный размер. Ритмический рисунок.	1
3	Основные выразительные средства.	1
4	Разучивание танцевальной разминки.	1
5	Бальный танец. Этика парного танца.	1
6	Бальный танец. Постановка корпуса. Разучивание связки движений в паре.	1
7	Бальный танец. Разучивание связки движений.	1
8	Бальный танец. Разучивание связки движений.	1
9	Бальный танец. Разучивание связки движений.	1
10	Бальный танец. Постановочная работа.	1
11	Бальный танец. Постановочная работа.	1
12	Бальный танец. Постановочная работа.	1
13	Бальный танец. Постановочная работа.	1
14	Бальный танец. Репетиционная работа.	1
15	Бальный танец. Репетиционная работа.	1
16	Бальный танец. Техника исполнения.	1
17	Синхронность исполнения танцевальной композиции.	1
18	Русский народный танец (особенности и значение).	1
19	Разучивание танцевальной разминки с элементами народного танца.	1
20	Русский народный танец. Разучивание основных элементов.	1
21	Русский народный танец. Разучивание основных элементов.	1
22	Русский народный танец. Работа над танцевальными элементами.	1
23	Русский народный танец. Композиционное построение.	1
24	Русский народный танец. Композиционное построение.	1
25	Русский народный танец. Композиционное построение.	1
26	Русский народный танец. Репетиционная работа.	1
27	Русский народный танец. Выразительность и окраска исполнения.	1

28	Современный тренинг на середине зала. Прыжки.	1
29	Эстрадный танец: стили и жанры.	1
30	Эстрадный танец. Разучивание движений.	1
31	Эстрадный танец. Разучивание связки движений.	1
32	Эстрадный танец. Рисунок танца.	1
33	Эстрадный танец. Рисунок танца.	1
34	Эстрадный танец. Исполнительское мастерство.	1
	Всего за учебный год:	34ч

**Тематическое планирование учебного материала 4 класс
(продолжительность занятия – 40 мин.)**

№ занятия	Тема занятия	часы
1	Инструктаж по Т.Б. Повтор музыкальной грамоты.	1
2	Хореография и ее основные выразительные средства.	1
3	Разучивание разминка на середине зала. Прыжки.	1
4	Историко-бытовой танец. Разучивание движений.	1
5	Историко-бытовой танец. Разучивание связки движений.	1
6	Историко-бытовой танец. Отработка движений.	1
7	Историко-бытовой танец. Разучивание связки движений.	1
8	Историко-бытовой танец. Техника исполнения.	1
9	Историко-бытовой танец. Рисунок танца.	1
10	Историко-бытовой танец. Рисунок танца.	1
11	Историко-бытовой танец. Рисунок танца.	1
12	Историко-бытовой танец. Синхронность исполнения.	1
13	Историко-бытовой танец. Репетиционная работа.	1
14	Историко-бытовой танец. Репетиционная работа.	1
15	Историко-бытовой танец. Техника и выразительность исполнения.	1
16	Подготовка к концерту.	1

17	Обобщающий урок.	1
18	Эстрадный танец.	1
19	Тренинг на середине зала. Прыжки.	1
20	Эстрадный танец. Разучивание связки движений.	1
21	Эстрадный танец. Разучивание связки движений.	1
22	Эстрадный танец. Разучивание связки движений.	1
23	Эстрадный танец. Композиционное построение.	1
24	Эстрадный танец. Композиционное построение.	1
25	Эстрадный танец. Репетиционная работа.	1
26	Эстрадный танец. Техника исполнения.	1
27	Тренинг на середине зала. Растяжка.	1
28	Бальный танец. Разучивание связки движений.	1
29	Бальный танец. Разучивание связки движений.	1
30	Бальный танец. Постановочная работа.	1
31	Бальный танец. Постановочная работа.	1
32	Бальный танец. Постановочная работа.	1
33	Бальный танец. Репетиционная работа.	1
34	Техника ансамблевого исполнения.	1
	Всего за учебный год:	34 часа

Материально-техническое и информационно-методическое обеспечение курса

1. Видео-аудио аппаратура и материалы.
2. Специнвентарь – коврики, форма одежды, сценические костюмы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340195

Владелец Ершова Елена Васильевна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026