Министерство образования Пензенской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 р. п. Мокшан

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан
Протокол № 1
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан
_____ /Швецов А. В./
Приказ № 43
от 01.09.2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## внеурочной деятельности
## общекультурного направления
## урок-танец
# «Хореография»

Мокшан, 2026г.

Министерство образования Пензенской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 р. п. Мокшан

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан
Протокол № 1
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан
_____ /Швецов А. В./
Приказ № 43
от 01.09.2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## внеурочной деятельности
## общекультурного направления
## урок-танец
# «Хореография»

Мокшан, 2026г.

**Содержание**

1. Предполагаемые результаты……3
2. Содержание учебного курса…….6
3. Тематическое планирование……7

Программа внеурочной деятельности «Хореография» составлена на основе программы Л.Н. Михеевой «Примерные программы внеурочной деятельности» под ред. В.А. Горского.

Программа предназначена для работы с учащимися младшего возраста общеобразовательной школы (1-4 классы). Содержание материала программы дано по годам обучения:

1 класс-1 час в неделю, 33 часа в год;
2 класс-1 час в неделю, 34 часа в год;
3 класс-1 час в неделю, 34 часа в год;
4 класс-1 час в неделю, 34 часов в год.

## 1. Предполагаемые результаты

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Хореография» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

*1.Развитие музыкальности*

• воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

• обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения .

• развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;

• развитие умения различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.

• развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька,

старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.),

марш (разный по характеру) — и выражать это в соответствующих движениях,

в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и

понятия (например, "мелодия", "аккомпанемент", "регистр" и др.).

2. *Развитие двигательных качеств и умений*

• Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:

ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;

прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;

• общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;

• имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);

• плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг

**Уровень знаний и умений учащихся демонстрируется** во время проведения праздников, конкурсов и концертов.

**Формы работы и виды деятельности**

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 и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрено

изучение теоретических вопросов: музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

## 2. Содержание учебного курса

Материал программы включает несколько разделов:

- ритмика
- танцевальная азбука
- партерная гимнастика
- танец
- творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получать дети в процессе обучения. Знания по музыкальной грамоте, выразительному языку танцев, знание о характерных чертах и истории танцевальных культур различных эпохи народов, знания по танцевальному этикету.
В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений, движений и танцев.
Раздел **«Ритмика»** включает ритмические упражнения и музыкальные игры, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.
Раздел **«Танцевальная азбука»** включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, воспитывают осанку, помогают усвоить основные правила хореографии.
Раздел **«Партерная гимнастика»** даёт возможность сохранить и улучшить здоровье ребёнка; устранить и предупредить физические недостатки – сутулость, косолапость, плоскостопие, искривление позвоночника; развить правильную осанку, гибкость и силу тела, выносливость.
Раздел **«Танец»** включает изучение танцевальных движений, которые складываются в рабочие комбинации; разучивание народных плясок, историко-бытовых, современных, бальных и массовых танцев; разыгрываются этюды с воображаемыми предметами и этюды на развитие актёрского мастерства.
Раздел **«Творческая деятельность»** включает в себя проведение музыкально танцевальных игр, а также самостоятельную работу учащихся.
Система упражнений, выстроенная от простого к сложному, с учётом основных педагогических принципов (систематичность, постепенность, последовательность) при условии многократного повторения заданий помогает успешному выполнению и усвоению требований программы

## 3. Тематическое планирование курса «Хореография»

### 1 класс

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Понятие темпа и счета музыки в танце. Поклон. | 1 |
| 2 | Понятие ритма и размера музыки в танце. | 1 |
| 3 | Элементарные ритмические и пластические упражнения . | 1 |
| 4 | Музыкально-танцевальные игры. Точки зала. | 1 |
| 5 | Рисунок в танце: простые перестроения. | 1 |
| 6 | Партерная гимнастика: развитие пластичности. | 1 |
| 7 | Перестроения в танце: линия, круг, шахматный порядок. | 1 |
| 8 | Постановка корпуса. | 1 |
| 9 | Постановка головы. Положения рук. | 1 |
| 10 | Развивающие упражнения для корпуса и головы. | 1 |
| 11 | Постановка рук, упражнения для укрепления рук. | 1 |
| 12 | Шаги для продвижения в танце: с носка, галоп, подскок, захлест. | 1 |
| 13 | Детский танец. Разучивание танцевального этюда образного танца. | 1 |
| 14 | Танцевальный этюд: выход, точки в танце. | 1 |
| 15 | Разводка танцевального этюда, рисунок. | 1 |
| 16 | Разучивание отдельных движений танца и их объединение. | 1 |
| 17 | Разучивание ритмической разминки на середине зала. | 1 |
| 18 | Ритмическая разминка на середине зала. | 1 |
| 19 | Музыкальные и образные танцевальные игры. | 1 |
| 20 | Элементы классического танца: постановка корпуса и головы. | 1 |
| 21 | Элементы классического танца: работа рук и ног, позиции. | 1 |
| 22 | Партерная гимнастика: упражнения на растяжку. | 1 |
| 23 | Укрепляющие упражнения для мышечного корсета. | 1 |
| 24 | Музыкально-танцевальные игры. | 1 |
| 25 | Партерная гимнастика: развитие стопы. | 1 |
| 26 | Постановка танцевального этюда. | 1 |
| 27 | Постановка танцевального этюда. | 1 |
| 28 | Знакомство с народно-сценическим танцем. | 1 |
| 29 | Элементы русского танца: шаг, основное движение. | 1 |
| 30 | Рисунок в народном танце. | 1 |
| 31 | Постановка танцевального этюда на основе народного танца. | 1 |
| 32 | Постановка композиции. | 1 |
| 33 | Контрольный урок. | 1 |

**2 класс**

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Понятие темпа и счета музыки в танце. Поклон. | 1 |
| 2 | Понятие ритма и размера музыки в танце. | |
| 3 | Элементарные ритмические и пластические упражнения. | 1 |
| 4 | Музыкально-танцевальные игры. Точки зала. | 1 |
| 5 | Рисунок в танце: простые перестроения. | 1 |
| 6 | Партерная гимнастика: развитие пластичности. | 1 |
| 7 | Перестроения в танце: линия, круг ,шахматный порядок. | 1 |
| 8 | Постановка корпуса. | 1 |
| 9 | Постановка головы. Положения рук. | 1 |
| 10 | Развивающие упражнения для корпуса и головы. | 1 |
| 11 | Постановка рук, упражнения для укрепления рук. | 1 |
| 12 | Шаги для продвижения в танце: с носка, галоп, подскок, захлест. | 1 |
| 13 | Детский танец. Разучивание танцевального этюда образного танца | 1 |
| 14 | Танцевальный этюд: выход, точки в танце. | 1 |
| 15 | Разводка танцевального этюда, рисунок. | 1 |
| 16 | Разучивание отдельных движений танца и их объединение. | 1 |
| 17 | Разучивание ритмической разминки на середине зала. | 1 |
| 18 | Ритмическая разминка на середине зала. | 1 |
| 19 | Музыкальные и образные танцевальные игры. | 1 |
| 20 | Элементы классического танца: постановка корпуса и головы. | 1 |
| 21 | Элементы классического танца: работа рук и ног, позиции. | 1 |
| 22 | Партерная гимнастика: упражнения на растяжку. | 1 |
| 23 | Укрепляющие упражнения для мышечного корсета. | 1 |
| 24 | Музыкально-танцевальные игры. | 1 |
| 25 | Партерная гимнастика: развитие стопы. | 1 |
| 26 | Постановка танцевального этюда. | 1 |
| 27 | Постановка танцевального этюда. | 1 |
| 28 | Знакомство с народно-сценическим танцем. | 1 |
| 29 | Элементы русского танца: шаг, основное движение. | 1 |
| 30 | Рисунок в народном танце. | 1 |
| 31 | Постановка танцевального этюда на основе народного танца. | 1 |
| 32 | Постановка композиции. | 1 |
| 33 | Постановка композиции | 1 |
| 34 | Контрольный урок | 1 |

## Хореография 3 класс

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Ритмические упражнения на чередование: хлопки, прыжки, притопы. | 1 |
| 2 | Партерная гимнастика: упражнения на растяжку. | |
| 3 | Упражнения на развитие корпуса, укрепление ног и рук. | 1 |
| 4 | Элементы бального танца: ритм, счет, особенности исполнения | 1 |
| 5 | Элементы бального танца: шаг для продвижения в танце. | 1 |
| 6 | Детский бальный танец: рисунок и перестроения. | 1 |
| 7 | Разучивание отдельных движений и их объединение. | 1 |
| 8 | Постановка композиции: выход, основной шаг. | 1 |
| 9 | Постановка композиции: завязка и развитие. | 1 |
| 10 | Постановка композиции: развитие и повторение. | 1 |
| 11 | Партерная гимнастика: стопа, перевороты, гибкость. | 1 |
| 12 | Партерная гимнастика: растяжка. | 1 |
| 13 | Современная хореография: стили, направления, основы. | 1 |
| 14 | Современная хореография: образы, характер исполнения. | 1 |
| 15 | Разучивание комбинаций движений. | 1 |
| 16 | Разучивание комбинаций движений и их объединение. | 1 |
| 17 | Закрепление и повторение изученных комбинаций. | 1 |
| 18 | Партерная гимнастика: укрепление и растяжка ног. | 1 |
| 19 | Партерная гимнастика: упражнения для корпуса и шеи. | 1 |
| 20 | Постановка композиции в современной хореографии. | 1 |
| 21 | Постановка композиции: перестроения и включение комбинаций | 1 |
| 22 | Раскрытие образов в современной хореографии посредством движения. | 1 |
| 23 | Закрепление и повторение изученного. | 1 |
| 24 | Классический танец: заучивание позиций рук и ног. | 1 |
| 25 | Классический танец: постановка корпуса и головы. | 1 |
| 26 | Работа у станка в классическом танце. | 1 |
| 27 | Упражнения у станка: PLIE, ROLIVE, BATMAN TANDU, JETE | 1 |
| 28 | Упражнения у станка: наклоны корпуса, перегибы, работа | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | головы. | |
| 29 | Закрепление упражнений у станка.(Экзерсис) | 1 |
| 30 | Партерная гимнастика: вытяжка, работа ног, гибкость. | 1 |
| 31 | Этюд на основе простых классических элементов. | 1 |
| 32 | Разучивание этюда и закрепление движений. | 1 |
| 33 | Ритмические упражнения на чередование: хлопки, прыжки, притопы. | 1 |
| 34 | Партерная гимнастика: упражнения на растяжку. | 1 |

**4 класс**

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|---|---|---|
| 1 | Ритмические упражнения на чередование: хлопки, прыжки, притопы. | 1 |
| 2 | Партерная гимнастика: упражнения на растяжку. | |
| 3 | Упражнения на развитие корпуса, укрепление ног и рук. | 1 |
| 4 | Элементы бального танца: ритм, счет, особенности исполнения. | 1 |
| 5 | Элементы бального танца: шаг для продвижения в танце. | 1 |
| 6 | Детский бальный танец: рисунок и перестроения. | 1 |
| 7 | Разучивание отдельных движений и их объединение. | 1 |
| 8 | Постановка композиции: выход, основной шаг. | 1 |
| 9 | Постановка композиции: завязка и развитие. | 1 |
| 10 | Постановка композиции: развитие и повторение. | 1 |
| 11 | Партерная гимнастика: стопа, перевороты, гибкость. | 1 |
| 12 | Партерная гимнастика: растяжка. | 1 |
| 13 | Современная хореография: стили, направления, основы. | 1 |
| 14 | Современная хореография: образы, характер исполнения. | 1 |
| 15 | Разучивание комбинаций движений. | 1 |
| 16 | Разучивание комбинаций движений и их объединение. | 1 |
| 17 | Закрепление и повторение изученных комбинаций. | 1 |
| 18 | Партерная гимнастика: укрепление и растяжка ног. | 1 |
| 19 | Партерная гимнастика: упражнения для корпуса и шеи. | 1 |
| 20 | Постановка композиции в современной хореографии. | 1 |
| 21 | Постановка композиции: перестроения и включение комбинаций. | 1 |
| 22 | Раскрытие образов в современной хореографии посредством движен | 1 |
| 23 | Закрепление и повторение изученного. | 1 |
| 24 | Классический танец: заучивание позиций рук и ног. | 1 |
| 25 | Классический танец: постановка корпуса и головы. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 26 | Работа у станка в классическом танце. | 1 |
| 27 | Упражнения у станка: plie, rolive, batman tandu, jete | 1 |
| 28 | Упражнения у станка: наклоны корпуса, перегибы, работа головы. | 1 |
| 29 | Закрепление упражнений у станка.(Экзерсис) | 1 |
| 30 | Партерная гимнастика: вытяжка, работа ног, гибкость. | 1 |
| 31 | Этюд на основе простых классических элементов. | 1 |
| 32 | Разучивание этюда и закрепление движений. | 1 |
| 33 | Ритмические упражнения на чередование: хлопки, прыжки, притопы. | 1 |
| 34 | Заключительный урок | 1 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397095

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен С 24.06.2026 по 24.06.2027