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
«31 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №1 р. п. Мокшан
_____ /Швецов А. В./
«31 » августа 2026 г.
Приказ №413

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Хореография»

1-4 классы

Учитель: ____Лысова .Ю.А._____

Мокшан, 2026

Рабочая программа учебного предмета «Хореография» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций.

Учебный предмет «Хореография» является одним из предметов эстетического блока. Его направление реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Этот предмет помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Содержание предмета взаимосвязано с содержанием предметов «Музыка», «Изобразительное искусство», «Театральная деятельность». Данный предмет содержит основы изучения танцевальной культуры от истоков происхождения и эпохи Средневековья, ознакомление учащихся с наиболее важными событиями данных эпох, с костюмами и украшениями того времени, а также со стилевыми особенностями танцев. праздниками.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 1-4 классов и составлена на 4 года обучения. Основной формой обучения является урок продолжительностью 40-45 минут. Урок проводится один раз в неделю по одному академическому часу.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета внеурочной деятельности «Хореография».

Класс/количество часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество часов (на год)	33	34	34	34
Недельная нагрузка	1	1	1	1

Всего135часов

Результаты освоения курса « Хореография»

Личностными результатами изучения учебного предмета «Хореография» являются:

- развитие художественно-эстетическое вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У учащихся формируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами являются:

- способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

У *учащихся формируются умения:*

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

У учащихся формируются умения:

- понимать роль хореографии в жизни человека; различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, народный, эстрадный, современный;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;

- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;

- исполнять танцевальные комбинации, участвовать в публичных выступлениях класса.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается *между хореографией и физкультурой:* и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Диагностика

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку, умение импровизировать);
- элементарные знания в области музыкальной грамоты (характер, темпы, динамические оттенки, ритмический рисунок, строение музыкального произведения);
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);
- знание элементарных танцевальных понятий;
- степень усвоения танцевального репертуара.

Содержание программы

Программа содержит 4-х уровневую структуру, которая следует принципам системности и последовательности:

1 год – знакомство с позициями рук и ног, развитие чувства ритма, координации, осваивание простейших композиций, развитие актёрского исполнительства. На первом году обучения участники знакомятся с позициями рук, ног, осваивают простейшие координации, а также элементами танцев, понятные детям. Выработка умения двигаться на площадке в различных рисунках и ракурсах, развитие чувства позы, навыка координации, культуры обучения с партнёром, начальных навыков танцевального исполнения, эмоциональной отзывчивости, умения передавать в движении стилевые особенности танца. С первых

занятий ребёнок учится красиво ходить с натянутыми пальцами стоп, с ощущением стройности натянутой ноги.

2 год – знакомство с несложными рисунками танцев, жанрами танцев, с простыми элементами танцевальных движений, развитие актёрского исполнительства.

3-4 годы – осваивание ритмических композиций, постановка танцев с усложнёнными элементами.

Организация форм деятельности на занятии:

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо игровых танцев проводятся танцевально-театральные игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.

В содержание программы по хореографии входят такие формы организации и виды ее деятельности, как:

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Тематический план 1-го года обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	практика
1	Историко-бытовой танец. Первые танцы.	1	1
2	Историко-бытовой танец. Первые танцы.	1	1
3	Постановка корпуса рук, ног, головы.	1	1
4	Элементы музыкальной грамоты и передача в движении	1	1
5	Упражнения этюды на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	1
6	Танцы-игры на развитие творческих способностей.	1	1
7	Русский танцевальный фольклор.	1	1
8	Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов, образов.	1	1
9	Танец «Птички и ворона».	1	1
10	Ритмическая разминка «Разноцветная игра»	1	1
11	Упражнения и танцы на развитие художественно творческих способностей детей.	1	1
12	Музыкальная разминка «Колобок».	1	1
13	Подвижные игры с элементами спорта.	1	1
14	Танец «Маленьких утят»	1	1
15	Танец «Веселые путешественники»	1	1
16	Истоки народного хореографического искусства.	1	1
17	Основные позиции и положении рук и ног,положение головы и корпуса вовремя исполнения народного танца.	1	1
18	Шуточный танец «Неваляшки».	1	1
19	Название изученных движений народного танца.	1	1
20	Композиция «Разноцветная игра».	1	1
21	Изучение позиции ног.	1	1
22	1,2,3,4,5 открытые позиции ног.	1	1
23	1,2,3,4,5 свободные позиции ног.	1	1

24	Изучение позиции рук.	1	1
25	Русский народный танец «Светит месяц».	1	1
26	Типы хороводов (игровые, фигурные).	1	1
27	Подскоки на месте с продвижением вперед.	1	1
28	«Танец снеговиков»	1	1
29	Изучение хороводов	1	1
30	Танец «Полька».	1	1
31	Пляска-игра «Чебурашка».	1	1
32	Медленный вальс по 6 позиции.	1	1
33	Связь музыки и движения на примерах игровых этюдов, образов.	1	1

Содержание

Дети младшего школьного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Движение детей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Задачи:

-воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;

-развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпом музыки;

-обогащение умение слушать, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Тематический план 2-го года обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	практика
1	Вводное занятие	1	1
2	Элементы музыкальной грамоты и передача их движений.	1	1
3	Упражнения, этюды на развитие ориентации в пространстве.	1	1
4	Простые шаги и фигуры народного танца в традиционном стиле.	1	1
5	Танец «Сударушка»	1	1
6	Ритмическая разминка на развитие отдельных групп мышц.	1	1
7	Танец «Куклы»	1	1
8	Упражнения для развития мимики и пантомимики.	1	1
9	Танец «Осенний листопад»	1	1
10	Упражнения игры, активизирующие внимания.	1	1
11	Этюд «Змейка»	1	1
12	Несюжетные, сюжетные подвижные игры с элементами спорта.	1	1
13	Истоки народного хореографического искусства.	1	1
14	Танец «Русский лирический».	1	1
15	Танцы- игры активизирующие внимание.	1	1
16	Танец «Вьюги и снежинок».	1	1
17	Танец «Снеговиков».	1	1
18	Этюды на закрепление мышц рук, ног, мимики лица.	1	1
19	Элементы бального танца «Фигурный вальс».	1	1
20	Танец «Ча-ча-ча».	1	1
21	Название изученных движений бального танца.	1	1
22	Изучение русских народных танцев на занятиях	1	1

23	Хоровод «Березка»	1	1
24	Русский танец «Светит месяц».	1	1
25	Русский танцевальный фольклор.	1	1
26	Изучение русских народных танцевальных движений	1	1
27	Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	1	1
28	Элементы классического танца.	1	1
29	Классический танец «Музыкальная шкатулка».	1	1
30	Парные композиции.	1	1
31	Народный танец «Танец моряков».	1	1
32	Музыкальная разминка «Аквариум».	1	1
33	Набор танцевальных элементов, разучивание вращений, прыжков.	1	1
34	Танцевальная игра –«Змейка» статичные позы и движения.	1	1

Содержание

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задачи:

-выбирать и использовать соответствующие навыки, действия и идеи, применение которых должно координироваться и контролироваться ими;

-копировать, изучать, повторять, и запоминать движения, соединяя их таким образом, чтобы они соответствовали данным видам двигательной деятельности

Тематический план 3-го года обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	практика
1	Вводное занятие. Танцевальная культура Средневековья.	1	1
2	Танцевальная культура Средневековья.	1	1
3	Планирование и безопасное выполнение простых двигательных навыков демонстрация способов контроля при их объединении.	1	1
4	Совершенствование движений посредством отработки двигательных навыков детьми индивидуально и в парах.	1	1
5	Обучение способам передвижения, прыжкам, изменению направления жестикуляции и умению оставаться не подвижным, контролируя себя, сохранять равновесие и правильную осанку	1	1
6	Связь музыки и движения	1	1
7	Основные движения танца с хадаками «Приветсвенный».	1	1
8	Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.	1	1
9	Изучения основных движений танца «Цыганочка».	1	1
10	Танец «Цыганочка».	1	1
11	Развитие подвижных групп мышц и подвижности суставов.	1	1
12	Изучение образных танцев.	1	1
13	Изучение основных движений танца «Пингвины».	1	1
14	Танец «Пингвины».	1	1
15	Изучение основных движений Испанского танца..	1	1
16	Изучение классических бальных танцев.	1	1
17	Танец «Снеговиков».	1	1

18	Изучение основных движений танца «Ча-ча-ча».	1	1
19	Танец «Ча-ча-ча».	1	1
20	Изучение основных движений танца «Фигурный вальс».	1	1
21	Танец «Фигурный вальс».	1	1
22	Танцы - игры на развитие творческих способностей.	1	1
23	Подвижные игры с элементами спорта.	1	1
24	Изучение движений танца «Берлинская полька».	1	1
25	Танец «Берлинская полька».	1	1
26	Изучения танцев в современных ритмах.	1	1
27	Изучения основных движений танца «Самбарино».	1	1
28	танец «Самбарино».	1	1
29	Диско-танцы «Паровозик», Буратино».	1	1
30	Изучение массовых композиций: «Вальс шаров», «Цирковые лошадки»	1	1
31	Танец «Вальс шаров»	1	1
32	Классические композиции «Музыкальная шкатулка».	1	1
33	Изучение основных движений танца «Веснянка».	1	1
34	Украинский народный танец «Веснянка».	1	1

Содержание

В этом возрасте школьник достигает кульминации в развитии движений, которая выражает в особой грации, легкости, и изяществе.

Задачи:

- развивать способности передавать в пластике музыкальный образ, развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, развивать 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.

Тематический план 4-го года обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов	практика
1	Вводное занятие. Русский народный танец. Историческая характеристика	1	1
2	Русский народный танец. Историческая характеристика	1	1
3	Ритмическая разминка с элементами современного танца.	1	1
4	Связь музыки и движений на примерах игровых этюдов	1	1
5	Мини-этюд «Танец Скакунов».	1	1
6	Подвижные игры с элементами спорта «Большой дом, маленькая мышка».	1	1
7	Ритмическая разминка на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.	1	1
8	Изучение основных движений танца «Самбо».	1	1
9	Бальный танец «Самбо».	1	1
10	Подвижные игры с элементами спорта.	1	1
11	Музыкальная разминка «Змейка».	1	1
12	Изучение основных движений татарского танца.	1	1
13	Татарский лирический танец.	1	1
14	Классический танец «Снежинки».	1	1
15	Хлопки и хлопушки в мужском характере.	1	1
16	Танец «Моряков».	1	1
17	Дроби на русском характере одинарные, двойные, тройные дроби.	1	1
18	Танец «Русская плясовая».	1	1
19	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов в области стопы, пальцы ног.	1	1
20	Положение рук в сольном танце.	1	1
21	Основной русский танцевальный ход (Академический).	1	1
22	Положение рук в массовых парных танцах.	1	1

23	Изучение основных движений русского народного танца «Светит месяц».	1	1
24	Русский народный танец «Светит месяц».	1	1
25	Основные движения русского танца «Барыня».	1	1
26	Изучение прыжков на месте с вытягиванием носка и повороты на месте.	1	1
27	Русский народный танец «Барыня».	1	1
28	Выражение и передача мыслей и чувств посредством движений (радость, грусть).	1	1
29	Музыкальная разминка «Ритмическая мозаика».	1	1
30	Изучение основных движений танца «Сакура».	1	1
31	Китайский танец «Сакура».	1	1
32	Изучение образных танцев.	1	1
33	Танец «Топотки».	1	1
34	Массовые композиции «Непоседы».	1	1

Содержание

Особенностью содержания работы по хореографии на четвертом году обучения является стимулирование развития основных психических процессов- внимания, памяти, воли, образного мышления- средствами музыки и выразительного движения.

Задачи:

-укреплять психическое и физическое здоровье средствами хореографии в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.);

-поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой;

-развивать художественно- творческих способностей.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.

2. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. – Л..: Искусство, 1983.

3. Бекина С. И др. Музыка и движение – М.: Просвещение, 1984.

4. Васильевна Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств.

5. Зацепина К., Климов А. и др. Народно-сценический танец.

Учебно-методическое пособие. – М.: Искусство, 1976.

6.Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.

7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. –Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. – Пермь; ОЦХТУ «Росток», 2005.

10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. –Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397095

Владелец Швецов Андрей Валериевич

Действителен С 24.06.2026 по 24.06.2027