

Является частью ООП ООО ГБОУ НСО «СКК»,
утвержденной приказом от 28.08.2026г. №81-уд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ»
для 5-7 классов
Срок реализации: 3 года

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Художественно-эстетическая. Программа ориентирована на приобщение школьников к танцевальному искусству, развитие двигательной культуры, эстетического вкуса и творческих способностей через освоение историко-бытовых, народных и бальных танцев.

Программа даёт возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Так же двигательные упражнения тренируют мозг и подвижность нервных процессов (исследования Н.А.Бернштейна, В.М.Бехтерева, методика М.Фильденкрайза и др.). В то же время, движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию. Ритмика включает в себя хореографические упражнения, игры и танцы, которые помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Кроме того, каждое направление имеет свою специальную задачу: помогает в усвоении определенного двигательного навыка; направляет внимание детей на отражение той или иной особенности музыки, ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

Актуальность программы

В условиях общеобразовательной школы программа:

- восполняет дефицит двигательной активности;
- формирует культуру общения и поведения;
- расширяет культурный кругозор учащихся;
- способствует социализации через парное и коллективное взаимодействие в танце;
- поддерживает преемственность культурного наследия;
- содействует укреплению здоровья, формированию осанки и координации движений.

Особенности программы

- рассчитана на 3 года обучения с постепенным усложнением материала;
- адаптирована для работы без предварительного отбора по танцевальным данным;
- сочетает элементы классического, народного, бального танца;
- построена по принципу цикличности: материал первого года углубляется и дополняется новыми элементами во втором году;
- включает проектную деятельность (подготовка концертных номеров).

Цель программы

Создание условий для гармоничного развития личности через приобщение к танцевальному искусству, формирование танцевальных навыков и эстетической культуры.

Задачи программы

обучающие:

- сформировать базовые навыки исполнения историко-бытовых и народных танцев;
- освоить основные танцевальные композиции и фигуры;
- овладеть элементами классической балетной техники и народного танца;
- развить чувство ритма, координацию, осанку и пластику.

развивающие:

- стимулировать творческое мышление и воображение при составлении танцевальных комбинаций;
- совершенствовать память, внимание, способность к самоконтролю;
- укрепить психоэмоциональное здоровье через двигательную активность;

- развивать способность к импровизации и вариативному исполнению.

воспитательные:

- воспитать эстетический вкус и уважение к танцевальной культуре разных эпох и народов;
- сформировать навыки партнёрского взаимодействия и этикетного поведения в танце;
- мотивировать к здоровому образу жизни и содержательному досугу;
- способствовать формированию уважительного отношения к культурным традициям;
- развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Возраст учащихся

11–14 лет (5–7 классы).

Срок реализации

3 года (34 часа в год, 1 час в неделю).

Формы занятий

- групповые практические занятия;
- репетиции к мероприятиям;
- творческие отчёты (концерты, открытые уроки, зачёты);
- проектная деятельность (подготовка танцевальных номеров);
- беседы и просмотры видеоматериалов о танцевальном искусстве.

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

- осознание ценности танцевального искусства как части культурного наследия;
- развитие доброжелательности, ответственности и умения работать в команде;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям танцами;
- понимание значимости этикетных норм в танцевальном взаимодействии;
- уважение к культурным традициям разных народов;
- стремление к здоровому образу жизни и эстетическому самосовершенствованию.

Метапредметные результаты

- умение планировать действия для достижения танцевальной задачи;
- способность анализировать музыкальное сопровождение и соотносить его с движениями;
- навыки самоконтроля при исполнении танцевальных комбинаций;
- умение вносить творческие изменения в знакомые схемы;
- развитие коммуникативных навыков через парное и групповое взаимодействие;
- способность к рефлексии и объективной оценке собственных достижений.

Предметные результаты

- знание техник и фигур изученных танцев (вальс, полька, полонез, кадрили, народные танцы);
- умение различать характер и ритм музыкальных произведений разных жанров;
- владение базовыми элементами классической и народной хореографии;
- способность исполнять танцевальные схемы в паре и группе с соблюдением темпа и рисунка;
- соблюдение этикетных норм в танцевальном взаимодействии;
- навык составления простых танцевальных комбинаций на основе изученного;
- умение передавать эмоциональный характер танца через пластику и мимику.

3. Содержание программы

Год 1. Основы танцевального искусства

Раздел 1. Вводное занятие

- инструктаж по технике безопасности;
- знакомство с историей танца и его видами;
- диагностика уровня подготовки;
- основы музыкальной грамоты (темп, ритм, такт).

Раздел 2. Ритмика и координация

- упражнения на развитие чувства ритма;
- согласование движений с музыкой;
- основы музыкального анализа (фразы, акценты).

Раздел 3. Танцевальная азбука

- позиции рук и ног;
- основы постановки корпуса и осанки;
- элементарные движения бального танца;
- простые шаги и перестроения.

Раздел 4. Практический блок: базовые танцы

- вальс (основы, простые фигуры: па глisse, па балансе, аллеманд, раскрытие-закрытие);
- полька (па шассе, галоп, тур де ман);
- полонез (основной шаг, работа в паре);
- кадриль «Летучая мышь» (3 фигуры);
- элементы русских народных танцев;
- «Московская кадриль»;
- «Сударушка».

Раздел 5. Творческая деятельность

- импровизация на заданную музыку;
- составление простых танцевальных комбинаций;
- подготовка мини-выступлений.

Год 2-3. Углубление и творческая реализация

Раздел 1. Повторение и совершенствование

- повторение ключевых фигур и композиций 1-го года;
- отработка точности и выразительности исполнения;
- работа над синхронностью в групповых танцах;
- усложнение музыкальных темпов.

Раздел 2. Изучение новых танцевальных композиций

- вальс «Прогулка»;
- вальс «Ветер с гор»;
- «Народная полька»;
- кадриль «Летучая мышь» (завершение, все фигуры);
- полонез (усложнённая схема);
- краковяк (основные движения и комбинации);
- «Русский лирический» (пластика, эмоциональная выразительность);
- повторение и усложнение вальсовых вращений (правый и левый поворот, смена ноги, шен).

Раздел 3. Проектная и исполнительская деятельность

- подготовка концертной программы;
- участие в школьных и городских мероприятиях;
- итоговый творческий зачёт (исполнение комплекса танцев);
- работа над сценическим образом и артистизмом.

4. Тематическое планирование

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Танцы в культурной жизни человека	1	m.edsoo.ru
2	Позиции ног (1, 2, 3, 6). Позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3)	1	culture.ru
3	Фигуры вальса: па глisse (в стороны)	1	культурадляшкольников.рф
4	Фигуры вальса: па глisse (вперёд)	1	культурадляшкольников.рф
5	Фигуры вальса: па балансе (вперёд-назад)	1	m.edsoo.ru
6	Фигуры вальса: па балансе (вправо-влево)	1	culture.ru
7	Фигуры вальса: аллеманд	1	культурадляшкольников.рф
8	Фигуры вальса: раскрытие, закрытие	1	m.edsoo.ru
9	Вальсовое вращение (изучение и отработка по одному)	1	culture.ru
10	Вальсовое вращение (изучение и отработка в паре)	1	культурадляшкольников.рф
11	Вальс «Миньон» (изучение основных элементов)	1	m.edsoo.ru
12	Вальс «Миньон» (отработка в паре)	1	culture.ru

13	«Фигурный вальс» (изучение основных элементов)	1	m.edsoo.ru
14	«Фигурный вальс» (отработка в паре)	1	culture.ru
15	Па-де-грас (па марше, позировка, работа с руками)	1	культурадляшкольников.рф
16	Па-де-грас (разбор и отработка схемы танца)	1	культурадляшкольников.рф
17	Полька: па шассе	1	m.edsoo.ru
18	Фигуры польки: галоп (в сторону)	1	culture.ru
19	Фигуры польки: галоп (вперёд/назад)	1	культурадляшкольников.рф
20	Фигуры польки: тур де ман, раскрытие, закрытие	1	m.edsoo.ru
21	«Полька на троих»	1	culture.ru
22	«Гусарская полька»	1	культурадляшкольников.рф
23	Общее понятие о кадрилих. Положение пар в танце	1	m.edsoo.ru
24	Смена мест в кадрили	1	culture.ru
25	Кадриль «Летучая мышь» (основные элементы)	1	m.edsoo.ru
26	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 1	1	culture.ru
27	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 2 и 3	1	культурадляшкольников.рф
28	Основной шаг полонеза	1	культурадляшкольников.рф
29	Полонез: работа в паре	1	m.edsoo.ru
30	Фигуры полонеза	1	culture.ru
31	Фигуры полонеза	1	культурадляшкольников.рф
32	Элементы русского народного танца	1	m.edsoo.ru

33	«Московская кадрили»	1	culture.ru
34	Бальные и народные танцы (творческий зачёт по итогам года)	1	культурадляшкольников.рф

6 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Постановка рук, ног, корпуса	1	m.edsoo.ru
2	Бальные и народные танцы (повторение изученного за прошлый год)	1	culture.ru
3	Вальсовое вращение, фигуры вальса (повторение пройденного)	1	культурадляшкольников.рф
4	Фигуры вальса: променад, открытие-закрытие	1	культурадляшкольников.рф
5	Фигуры вальса: па балансе (вперёд-назад, в стороны)	1	m.edsoo.ru
6	Вальсовое вращение: правый поворот	1	culture.ru
7	Вальсовое вращение: отработка вращения в паре	1	культурадляшкольников.рф
8	Чередование вальсовых фигур и вращения	1	m.edsoo.ru
9	Вальс «Прогулка» (изучение схемы танца)	1	culture.ru
10	Вальс «Прогулка» (отработка в паре)	1	культурадляшкольников.рф
11	Вальсовое вращение: левый поворот (по одному)	1	m.edsoo.ru
12	Вальсовое вращение: левый поворот (в паре)	1	culture.ru
13	Смена ноги в вальсовом вращении	1	m.edsoo.ru
14	Чередование левого и правого поворота	1	culture.ru

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
15	Фигуры вальса: шен	1	культурадляшкольников.рф
16	Вальс «Ветер с гор» (изучение схемы танца)	1	культурадляшкольников.рф
17	Вальс «Ветер с гор» (отработка танца в паре)	1	m.edsoo.ru
18	Полька: галоп, фигуры польки	1	culture.ru
19	Полька: полечное вращение в паре	1	культурадляшкольников.рф
20	«Народная полька»	1	m.edsoo.ru
21	Бальные кадрили (повторение пройденного)	1	culture.ru
22	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 4	1	культурадляшкольников.рф
23	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 5	1	m.edsoo.ru
24	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 6	1	culture.ru
25	Кадриль «Летучая мышь» (отработка изученного)	1	культурадляшкольников.рф
26	Народные и бальные кадрили	1	культурадляшкольников.рф
27	Полонез (повторение пройденного)	1	m.edsoo.ru
28	Фигуры полонеза	1	culture.ru
29	Полонез: самостоятельное составление и исполнение схемы танца	1	культурадляшкольников.рф
30	Элементы народных танцев	1	m.edsoo.ru
31	Краковяк (изучение и отработка основных движений)	1	culture.ru

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
32	«Русский лирический» (изучение схемы танца)	1	культурадляшкольников.рф
33	«Русский лирический» (отработка танца в паре)	1	m.edsoo.ru
34	Бальные и народные танцы (творческий зачёт по итогам года)	1	culture.ru

7 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Постановка рук, ног, корпуса	1	m.edsoo.ru
2	Бальные и народные танцы (повторение изученного за прошлый год)	1	culture.ru
3	Вальсовое вращение, фигуры вальса (повторение пройденного)	1	культурадляшкольников.рф
4	Фигуры вальса: променад, открытие-закрытие	1	культурадляшкольников.рф
5	Фигуры вальса: па балансе (вперёд-назад, в стороны)	1	m.edsoo.ru
6	Вальсовое вращение: правый поворот	1	culture.ru
7	Вальсовое вращение: отработка вращения в паре	1	культурадляшкольников.рф
8	Чередование вальсовых фигур и вращения	1	m.edsoo.ru
9	Вальс «Прогулка» (изучение схемы танца)	1	culture.ru
10	Вальс «Прогулка» (отработка в паре)	1	культурадляшкольников.рф
11	Вальсовое вращение: левый поворот (по одному)	1	m.edsoo.ru

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
12	Вальсовое вращение: левый поворот (в паре)	1	culture.ru
13	Смена ноги в вальсовом вращении	1	m.edsoo.ru
14	Чередование левого и правого поворота	1	m.edsoo.ru
15	Фигуры вальса: шен	1	culture.ru
16	Вальс «Ветер с гор» (изучение схемы танца)	1	культурадляшкольников.рф
17	Вальс «Ветер с гор» (отработка танца в паре)	1	culture.ru
18	Полька: галоп, фигуры польки	1	m.edsoo.ru
19	Полька: полечное вращение в паре	1	culture.ru
20	«Народная полька»	1	культурадляшкольников.рф
21	Бальные кадрили (повторение пройденного)	1	culture.ru
22	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 4	1	культурадляшкольников.рф
23	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 5	1	m.edsoo.ru
24	Кадриль «Летучая мышь»: фигура 6	1	culture.ru
25	Кадриль «Летучая мышь» (отработка изученного)	1	культурадляшкольников.рф
26	Народные и бальные кадрили	1	культурадляшкольников.рф
27	Полонез (повторение пройденного)	1	m.edsoo.ru
28	Фигуры полонеза	1	culture.ru
29	Полонез: самостоятельное составление и исполнение	1	культурадляшкольников.рф

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	схемы танца		
30	Элементы народных танцев	1	m.edsoo.ru
31	Краковяк (изучение и отработка основных движений)	1	culture.ru
32	«Русский лирический» (изучение схемы танца)	1	культурадляшкольников.рф
33	«Русский лирический» (отработка танца в паре)	1	m.edsoo.ru
34	Бальные и народные танцы (творческий зачёт по итогам года)	1	culture.ru

5. Методическое обеспечение программы

Основные методы обучения:

- **наглядный** (показ движений педагогом, видеоматериалы, схемы танцев);
- **словесный** (объяснение техники, беседы об истории танца, разбор музыкального сопровождения);
- **практический** (упражнения, отработка движений, танцевальные комбинации);
- **репродуктивный** (повторение за педагогом, закрепление навыков);
- **творческий** (импровизация, составление собственных комбинаций).

Средства обучения:

- музыкальный центр/колонки для воспроизведения музыки;
- зеркало (при наличии) для самоконтроля;
- разметка на полу (при необходимости) для ориентации в пространстве;
- видеоматериалы с образцами исполнения танцев;
- схемы и иллюстрации танцевальных фигур.

Формы контроля и оценки результатов:

- **текущий контроль** — наблюдение за выполнением движений на занятиях;
- **промежуточный контроль** — показ отдельных танцев на репетициях;
- **итоговый контроль** — творческий зачёт (публичное выступление) в конце каждого года обучения;
- **самооценка и взаимооценка** — обсуждение исполнения с учащимися.

6. Требования к условиям реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- просторное помещение (актовый зал, спортивный зал), позволяющее свободно перемещаться;

- покрытие пола, безопасное для танцевальных движений (не скользкое);
- аудиоаппаратура для воспроизведения музыкального сопровождения;
- возможность проветривания помещения.

Кадровое обеспечение:

- педагог с хореографическим образованием или опытом работы в танцевальной сфере;
- знание основ возрастной психологии и педагогики;
- владение методиками преподавания балльных и народных танцев.

Санитарно-гигиенические требования:

- соблюдение режима занятий (не более 40–45 минут для учащихся 5-7 классов);
- проведение разминки для профилактики травм;
- соблюдение правил личной гигиены (чистая сменная обувь, опрятная одежда для занятий).

7. Планируемые результаты по годам обучения

По окончании 1-го года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять основные позиции рук и ног в танце;
- соблюдать осанку и постановку корпуса;
- исполнять базовые фигуры вальса, польки, полонеза;
- выполнять элементы русских народных танцев;
- согласовывать движения с музыкальным сопровождением;
- работать в паре и группе, соблюдая танцевальный этикет.

По окончании 2-3 года обучения учащиеся будут уметь:

- исполнять усложнённые варианты изученных танцев (вальсы «Прогулка», «Ветер с гор»);
- выполнять полечное вращение в паре;
- танцевать кадрили «Летучая мышь» полностью (6 фигур);
- исполнять основные движения краковяка и «Русского лирического»;
- импровизировать на заданную музыку;
- выступать в составе ансамбля на публичных мероприятиях.

8. Список литературы

Для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. *Азбука классического танца*. – М., 2000.
2. Бодунова И. И. *Историко-бытовой танец. Программа специального учебного предмета для 2–9 классов общеобразовательного учреждения*. – Минск, 2008.
3. Васильева-Рождественская М. *Историко-бытовой танец*. – М., 1987.
4. Воронина И. М. *Историко-бытовой танец*. – М., 1980.
5. Череховская Р. *Танцевать могут все*. – Минск, 1973.
6. Шутиков Ю. Н. *Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом по ритмике, ритмопластике и балльным танцам*. – СПб., 2006.

Для учащихся (рекомендуемая литература и ресурсы):

1. Видеоуроки по балльным и народным танцам (онлайн-ресурсы, образовательные платформы).
2. Аудиосборники танцевальной музыки (вальсы, польки, кадрили и др.).
3. Иллюстративные материалы по истории танца (альбомы, презентации).