МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 12.08.2026 № 208

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.10.14 16:27:40 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ»
ООП НОО

1-4 классы

Направление: «Художественно-эстетическая творческая деятельность»

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Хореография» составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

Актуальность программы

Хореография — искусство танца. Познать, ценить искусство – одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к Прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме.

Посредством знакомства школьников 1 — 4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела вырабатывают правильную осанку развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Благодаря танцам происходит активное общение детей, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Присущая молодости спонтанная энергия, направленная в нужное русло, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост ребёнка.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Исходя из этого, и была составлена данная программа по предмету хореография.

Она предусматривает систематическое и последовательное обучение, ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Цель: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до танцевального фольклора малой родины.

Задачи:

- дать учащимся начальное представление о танцевальном искусстве как источнике народной мудрости, красоты и жизненной силы;
- привить бережное отношение к культурным традициям как своего, так и других народностей России;
- формировать и развивать исполнительско-творческие навыки и умения;
- развить сферу эстетических чувств и мыслей каждого ученика;
- побудить учащихся к совершенствованию этического поведения и общения;
- выработать стремление к самостоятельному мышлению, проявлению творческой фантазии, собственной инициативы, желание творить вместе с учителем, а затем создавать что-то своё.

Программа сочетает элементы музыкально-ритмического воспитания и методику изучения основ классического и бального танца.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности

народа, его духа, характера, традиций. Бальный танец играет немаловажную роль в формировании внутренней культуре ребенка освоении норм этикета, развитии чувства коллективизма, ответственности, внимания к окружающим.

У каждого ребенка есть свои грани творческих возможностей, или, образно говоря, «свой потолок». Получив элементарные минимальные знания в школе, талантливые дети продолжают развивать свои способности в кружках и ансамблях танца.

Тем самым решается одна из основных задач, стоящих перед педагогом — научить ребенка чувствовать, видеть и творить по законам красоты.

Реализация программы рассчитана на 4 года (135 часов).

Планируемые результаты:

Предметные:

- музыкальные термины;
- характер музыки;
- виды темпа;
- музыкальные размеры;
- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг; позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;
- историю возникновения русского танца;
- направления развития русского танца: хоровод, пляска, перепляс, кадриль;
- разновидности кадрилей;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;
- кубанские фольклорные танцы;
- характер и манеру исполнения танцев, предлагаемых программой.
- содержание музыкальных игр и упражнений

Метапредметные

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;
- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- правильно выполнять присядочные движения (мальчики);
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения;
- выполнить дроби в такт, из-за такта, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);

- свободно и осознанно исполнить любой танец в соответствии с программным репертуаром.

Механизм отслеживания результатов
- демонстрация разученных танцев
- обобщающий урок
- класс-концерт

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Первый год обучения (1 класс) Музыкально-ритмические и ритмопластические навыки	33 часа		
1.1.	Раздел 1. Ритмика	8 часов		
1.1.1.	*Музыка и движения.* Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза		3 часа	
	Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки			2 часа
1.1.2.	*Пространственная ориентация.*Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга.			3 часа

	Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга			
1.2.	Раздел 2. Азбука хореографии	5 часов		
1.2.1.	*Правила постановки корпуса.*Положение стопы и подъёма. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3). Позиции (1,2,3) и положения рук.		2 часа	
	*Разучивание и отработка элементов танцевальной разминки.*Полуприседание по 1,2,3 позициям. Выдвижение ноги вперёд и в сторону. Наклоны вперед и в сторону. Прыжки на двух ногах по 6 и 2 (невыворотной), вытягивая колени и подъём. Подъём на полупальцы по 1,2,3 позициям (сохранение равновесия)			3 часа
1.3.	Раздел 3. Танцевальные движения	7 часов		
1.3.1.	*Танцевальные движения.* Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопы. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Кружения на переступаниях, на подскоках. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру			7 часов
1.4.	Раздел 4. Развитие актёрского мастерства	4 часа		
1.4.1.	*Язык жестов — пантомима*. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения		0,5 часа	
	Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя)			3,5 часа

1.5.	Раздел 5.Танцевальный репертуар	8 часов		
1.5.1.	Полька «Четвёрки»			1час
5.1.2.	Полька с хлопками			1 час
5.1.3.	Полька «Кремена»			1 час
5.1.4.	«Паровозик»			1 час
5.1.5.	«Первоклассница»			1 час
5.1.6.	«Здравствуй, это я!»			1 час
5.1.7.	«Вару-вару»			1 час
5.1.8.	«Автостоп»			1 час
1.6	Раздел 6. Заключительное занятие	1 час		
1.6.1.	Обобщающее занятие «Музыкальные игры и танцы»			1 час
	Второй год обучения (2 класс) Русский народный танец	34 час		
	Введение «Народное танцевальное творчество»		1 час	
1.1.	Раздел 1. Музыкальная грамота	3 часа		
1.1.1.	Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии		1 час	

1.1. 2.	Подготовка рук на музыкальное вступление. Начало движения из-за такта			2 часа
1.2.	Раздел 2.Элементы русского танца	11 часов		
1.2. 1.	Положение рук в танце (в сольном, парном, массовом)		1 час	1 час
1.2. 2.	*Танцевальные движения.*«Гармошечка», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Припадания по 6 позиции на месте и в повороте», «Кружения» (девочки). Полуприсядки и полные присядки по 6 и 1 позициям (мальчики)			5 часа
1.2. 3.	*Танцевальные шаги, бег.* Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции. Прыжки			4 часа
1.3.	Раздел 3.Танцевальный и игровой репертуар	18 часов		
	Хороводы. Рисунки хороводов		2 час	
1.3. 1.	*Построение хороводов* (по усмотрению учителя)			2 часа
1.3. 2.	«Сударушка»			3 часа
1.3. 3.	«Весёлая пара»			2 часа
1.3. 4.	«Па де грас»			2 часа
1.3. 5.	«Элефан»			2 часа
1.3. 6.	«Золушкин вальс»			2 часа

1.3. 7.	Музыкальная игра «Цепочки»			1 часа
1.3. 8	Музыкальная игра «Тройки»			1 часа
1.4.	Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальная мозаика»	1 час		
	<u>Третий год обучения</u> <u>(3 класс)</u> Народный танец	34 часа		
1.1.	Раздел 1.Экзерсис у станка	8 часов		
	Введение. Станок и его назначение		1 час	
1.1. 1.	Полуприседания и полные приседания. Батман тандю. Батман тандю жете. Каблучный батман. Флик-фляк. Па тортье. Дробные выстукивания. Прыжки. Присядки и разножки с фиксацией ног на полу			7 часов
1.2.	Раздел 2.Элементы русского танца	9 часов		
	Ходы проходки. Проскальзывающий, шаркающий шаги. Шаг на ребро каблука. Дробная «дорожка». Па де баск (припляс). Шаг польки.			
	Движения русского танца.«Ковырялочка» с полуповоротом», «Моталочка», «Припадания по 3 позиции», вращения на шаге и беге (девочки), присядки, хлопушки (мальчики), простой «ключ»			9 часов
1.3.	Раздел 3. Танцевальный репертуар	16 часов		
1.3. 1.	«Русский лирический»			3 часа

1.3. 2.	«Барыня»			3 часа
1.3. 3.	«Перепляс»			2 часа
1.3. 4.	«Московская кадриль»			2 часа
1.3. 5.	«Русский медленный»			3 часа
1.3. 6.	«Полька»			3 часа
1.4.	Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальный марафон»	1 час		
	<u>Четвёртый год</u> <u>(4 класс)</u> Народный танец	34 часа		
	Введение. Танцуем русскую кадриль	1 час	0,5 часа	
1.1.	Раздел 1. Экзерсис у станка	7 часов		
1.1. 1.	Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Подготовка к «верёвочке». Гранд батман жете. «Качалочка». «Голубец»			7 часов
1.2.	Раздел 2.Элементы русского танца.	12 часов		
1.2. 1.	*Дроби и дробные ходы.* Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблучка. Дробный ход назад. Дробный «ключ». Дробь в такт. Дробь из-за такта. Комбинированные дроби			6 часов
1.2. 2.	*Движение русского танца*. «Верёвочка». Вращение на прыжках (девочки). «Мельница». «Ползунок». «Подсечка»			6 часов

	(мальчики)			
1.3.	Раздел 3. Русская кадриль	6 часов		
1.3.1.	Квадратная кадриль			2 часа
1.3.2.	Линейная (двухрядная) кадриль			2 часа
1.3.3.	Круговая кадриль			2 часа
1.4.	Раздел 4. Знакомство с кубанским фольклорным танцем	7 часов		
1.4.1.	Из истории кубанского танца		0,5 часа	
	Простая полька			1 час
1.4.2.	Полька «Катя»			1 час
1.4.3.	«Галоп»			1 час
1.4.4.	«Гопак»			1 час
1.4.5.	«Мэтэлыця»			1 час
1.4.6.	Полька «Бабочка»			1час
1.4.7.	«Орлыця»			1 час
1.5.	Раздел 6.Заключительное занятие «Класс-концерт»	1 час		1 час

3.Содержание обучения

-

1 класс (первый год обучения) – 33 часа

Музыкально-ритмические и ритмопластические навыки

Раздел 1. Ритмика (8 часов)

Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза.
Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.

Пространственная ориентация. Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга.

Раздел 2. Азбука хореографии (5 часов)

Правила постановки корпуса. Положение стопы и подъёма. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3). Позиции (1,2,3) и положения рук.
Разучивание и отработка элементов танцевальной разминки. Полуприседание по 1,2,3 позициям. Выдвижение ноги вперёд и в сторону. Наклоны вперед и в сторону. Прыжки на двух ногах по 6 и 2 (невыворотной), вытягивая колени и подъём. Подъём на полупальцы по 1,2,3 позициям (сохранение равновесия).

Раздел 3. Танцевальные движения (7 часов)

Танцевальные движения. Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопы. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Кружения на переступаниях, на подскоках. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру.

Раздел 4. Развитие актёрского мастерства (4 часа)

Язык жестов – пантомима. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения.
Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя).

Раздел 5.Танцевальный репертуар (8 часов)

Полька «Четвёрки», полька с хлопками (латышская), полька «Кремена», «Паровозик», «Первоклассница», «Здравствуй, это я!», «Вару-вару», «Автостоп».

Раздел 6. Заключительное занятие (1 час)

Обобщающий урок «Музыкальные игры и танцы».

2 класс (второй год обучения) – 34 часа

Русский народный танец
Введение «Народное танцевальное творчество» (1 час)

Раздел 1. Музыкальная грамота (4 часа)
Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии.
Подготовка рук на музыкальное вступление. Начало движения из-за такта.

Раздел 2. Элементы русского танца (11 часов)
Положение рук в танце (в сольном, парном, массовом).
Танцевальные движения. «Гармошечка», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Припадания по 6 позиции на месте и в повороте», «Кружения» (девочки). Полуприсядки и полные присядки по 6 и 1 позициям (мальчики).
Танцевальные шаги, бег. Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции. Прыжки.

Раздел 3. Танцевальный и игровой репертуар (18 часов)
Хороводы. Рисунки хороводов.
Построение хороводов (по усмотрению учителя). «Сударушка». «Весёлая пара». «Па де грас». «Элефан». «Золушкин вальс». Музыкальная игра «Цепочки». Музыкальная игра «Тройки».

Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальная мозаика» (1 час)

3 класс (третий год обучения) – 34 часа
Народный танец

Раздел 1.Экзерсис у станка (8 часов)
Введение. Станок и его назначение.
Полуприседания и полные приседания. Батман тандю. Батман тандю жете. Каблучный батман. Флик-фляк. Па тортье. Дробные выстукивания. Прыжки. Присядки и разножки с фиксацией ног на полу.

Раздел 2.Элементы русского танца (9 часов)
Ходы проходки. Проскальзывающий, шаркающий шаги. Шаг на ребро каблука. Дробная «дорожка». Па де баск (припляс). Шаг польки.
Движения русского танца. «Ковырялочка» с полуповоротом», «Моталочка», «Припадания по 3 позиции», вращения на шаге и беге (девочки), присядки, хлопушки (мальчики), простой «ключ».

Раздел 3. Танцевальный репертуар (16 часов)
«Русский лирический». «Барыня». «Перепляс». «Русский медленный». «Московская кадриль». «Полька».
Раздел 4. Заключительное занятие. «Танцевальный марафон» (1 час)

4 класс (четвёртый год обучения)
Народный танец

Введение (1 час)
Раздел 1. Экзерсис у станка (7 часов)
Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Подготовка к «верёвочке». Гранд батман жете. «Качалочка». «Голубец».

Раздел 2. Элементы русского танца (12часов)
Дроби и дробные ходы. Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблучка. Дробный ход назад. Дробный «ключ». Дробь в такт. Дробь из-за такта. Комбинированные дроби.
Движение русского танца. «Верёвочка». Вращение на прыжках (девочки). «Мельница». «Ползунок». «Подсечка» (мальчики).

Раздел 3. Русская кадриль (6 часов)
Разновидности кадрилей. Квадратная кадриль. Линейная (двухрядная) кадриль. Круговая кадриль.

Раздел 4. Знакомство с кубанским фольклорным танцем (7 часов)
Из истории кубанского танца.
Простая полька. Полька «Катя». «Галоп». Гопак». «Мэтэлыця». Полька «Бабочка». «Орлыця»

Раздел 5. Заключительное занятие «Класс-концерт» (1 час)

4. Методические рекомендации
Программа предполагает создание для учащихся комфортной среды в которой они чувствуют себя уверенно и свободно. Этому должен способствовать комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.
Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов:
- беседа в виде вопросов и ответов;
- прослушивание музыки и разбор её;
- наблюдение учащихся за объяснением и показам педагога;
- разучивание и повторение движений, танцев.

В ходе реализации программы уместно использовать следующие приемы:
- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов, фотографии, буклеты;
- практические (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

Методические приемы активного обучения позволяют разнообразить учебную деятельность, реализовать личностно- ориентированный подход в обучении. Формирование знаний осуществляется исследовательским методом, который заключается в сочетании наглядности, осмыслении, творческим поиском учащихся.
Уместно использование следующих форм организации учебного процесса:

- ·учебное занятие;
- ·занятие наблюдение;
- ·практические занятия;
- ·конкурсы и развлекательные программы;
- ·концертная деятельность.

5.Список учебно-методической литературы

1.Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 2019
2.Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 2013
3.Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2013
4.Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Ленинград.- Искусство.- 2015
5.Идом Х., Кэтрэк Н. Хочу танцевать.- Москва.- Махаон.- 2018
6.Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2011
7.Кудрявцева В. Приглашаем танцевать.- Москва.- Советский композитор.- 2019
8.Литовченко А.М. Танцевальный фольклор Кубани.- Краснодар.- 2016
9.Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва.- 2015
10.Ткаченко Т.Т. Народный танец.- Москва. 2012