

Приложение к ООП ООО,  
утвержденной приказом  
от 25.08.2019 №12-Ш-20-13-545/9

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 20

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(название образовательной области)

Хореография

(предмет)

Смирнова Ольга Васильевна

(Ф.И.О. учителя - разработчика)

6 «А», «Б» классы

(классы)

**2019-2020 учебный год**

**Сургут, 2019**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по хореографии 6 класса составлена на основе: Федерального Закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2010 г. № 1897», Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №20, на основе Программы «Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы» Автор Е.И. Мошкова, рекомендованной Управлением общего среднего образования Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, М., издательство «Просвещение», 1997 г. и соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, фундаментальному ядру содержания общего образования.

**Специфика предмета «Хореография»** состоит в том, что хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

**Цель:** обучение основам хореографии, создание условий для эстетического, духовного и физического развития обучающихся.

**Задачи:**

1. организация двигательного режима школьников, обеспечивающего активный отдых и удовлетворяющего естественную потребность в движении;
2. обучение основам хореографического искусства.
3. развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, координации, гибкости);
4. развитие коммуникативных качеств обучающихся;
5. воспитание у школьников эстетического, эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

Изучение предмета направлено на достижение следующих целей:

- формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- ознакомление детей с историей возникновения и развития

хореографического искусства;  
- развитие воображения, фантазии, творчества, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В процессе общеучебных занятий и статичного положения у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Следовательно, занятия ритмикой – хореографией решает задачу двигательного режима школьников и способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

В программу по ритмике-хореографии введены элементы детского игрового стейчинга и непосредственно элементы классической и современной хореографии. Искусство танца близко детям и любимо ими, и обычно дети, поступившие в различные творческие мастерские по хореографии в школах, систематически посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляя настойчивость и усердие в приобретении танцевальных навыков и знаний. К каждому уроку ритмики - хореографии предъявляются определенные требования, как с точки зрения его художественной ценности, так и в отношении сохранения здоровья детей, обучающихся хореографическому искусству. Это, прежде всего, касается величины физической нагрузки, ее соразмерности с возрастными показателями ребенка. Дети нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения тела для детей крайне утомительно. В то же время движения детей недостаточно координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Урок по ритмике-хореографии должны проходить с учетом следующих требований:

1. Первая часть урока включает в себя простые порядковые и ритмичные упражнения, приучающие детей внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движение, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки. Это вводная часть урока.
2. Второй этап – подготовительные упражнения. Эти упражнения даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала и у станка. Эти упражнения трудны для школьников из-за требований, сохранить точную форму движения. Ребенок обучается: как правильно выдвигать ногу при исполнении танцевальных движений, как нужно держать спину при выдвигании

ноги, при приседании, как нужно держать руку и т.д. Дети знакомятся с позициями рук, ног, привыкают сгибать колени и вытягивать их, учатся делать прыжки и мягко приземляться.

3. Последняя часть урока отводится этюдам, танцам, играм. Каждый ритмический этюд имеет в своей основе какое-нибудь учебное задание – музыкальное, гимнастическое или организующее. Часть этюдов, игр - строится с введением танцевальных движений.

1. Общеукрепляющие упражнения – 5 мин;
2. Тренаж на середине зала – 10 мин;
3. Allegro – 5 мин;
4. Повторение пройденного материала – 5 мин;
5. Разучивание нового материала – 10-15 мин;
6. Игротанцы. Игровой стрейчинг. – 5 мин.

Повторение и разучивание нового материала проходит на середине зала, в кроссе, по диагонали или по кругу в зависимости от танцевальных движений.

Игротанцы или игровой стрейчинг включается в каждый урок.

#### **Место учебного предмета в учебном плане школы**

Организационным разделом основной образовательной программы основного общего образования определен учебный план (примерный учебный план ООО вариант 2), обязательной частью которого предусмотрено изучение хореографии в 6 классе в объёме 35 часов (1ч. в неделю).

| Наименование учебного предмета | Хореография   |
|--------------------------------|---|
| Физическая культура            | Выполнение упражнений из курса физическая культура для укрепления пресса, для укрепления мышц спины, ног, рук, растяжка и т.д.  |
| Музыка                         | Знание основ музыки, умение ее считать, слышать ритм и настроение   |
| Математика                     | Умение выстроить круг, линию, колонны, градус поднимания ноги и руки, диагональ, угол поворота, повороты по точкам плана класса на 25%, 90%, 180%,360% и т.д.           |
| Физика                         | Ученик на уроке хореографии знакомится с такими понятиями, как “центр тяжести”, “ось поворота”, “сила тяжести”, “импульс движения”, “действие и противодействие” и т.д. |

| Наименование учебного предмета | Хореография  |
|--------------------------------|--|
| Изобразительное искусство      | Основы композиции танца. Сочетание цветов в танцевальных комбинациях, костюмах.<br>История костюма разных народов. |
| История                        | История возникновения хореографического искусства.<br>История танцев народов мира.                                 |
| География                      | Знание танцевальной культуры народов мира и России.<br>Особенности исполнения танцев                               |

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

На уроках хореографии учащиеся учатся осмысленному пониманию классической и современной хореографии и музыки, танце развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор, повышается творческая активность и фантазия школьников, занятия танцем побуждают учащихся включаться в коллективную деятельность.

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

В результате изучения курса обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

**Предметные результаты** изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- изложение фактов истории развития хореографии, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях;
- подготовка собственных комплексов и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга;
- осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Содержание учебного предмета:**

**КИНЕЗОТЕРАПИЯ** (в переводе с греческого кинезис) означает движение, т.е. лечение различными видами движений, в том числе и хореографией. Распространенной патологией у детей является нарушение осанки, поэтому применение метода кинезотерапии при этой патологии особенно важно. Осанка у детей может изменяться в процессе целенаправленного развития недоразвитых или ослабленных мышц. Коррекция нарушенной осанки методом хореографии основана на таких упражнениях, при выполнении которых на группах мышц с нарушенной функцией (сниженным тонусом, вялой, ослабленной) подается дополнительная физическая нагрузка. Формирование осанки начинается с

исправления положения тела, исходя из естественных возможностей человека.

Кинезотерапия хореографией эффективна, экономична, а так же лояльна по отношению к ребенку в сравнении с другими методами лечения. Можно лечить искривление позвоночника на больничной койке, а можно в танце, когда ребенок и не догадывается, что при занятии любимым делом он проходит курс восстановительного лечения.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ** является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом – его главное воспитательное значение.

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ** и музыка благодаря большой популяризации средствами массовой информации и всеобщей доступности, пользуются наибольшим интересом у подрастающего поколения, поэтому уроки ритмики – хореографии в школе, базирующиеся на использовании современной музыки и хореографии, являются не только воспитывающим и обучающим звеном общей программы, но и приобретают значение одного из решающих факторов в формировании массовой культуры школьников.

**БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ** являются неотъемлемой частью современной хореографии, поэтому включены в программу «ритмика – хореография».

Прохождение программы опирается на следующие основные принципы: постепенность в развитии природных данных учеников, строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность уроков, целенаправленность учебного процесса. Контрольные уроки проводятся по четвертям по билетам (практика) и в конце каждого года обучения тестирование с использованием ИКТ (теория).

### **Планируемые результаты**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по хореографическому воспитанию являются:

1. умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
2. умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программ музыкально-ритмическому воспитанию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по хореографическому воспитанию являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по предмету «Хореография» являются следующие умения:

- представлять и уметь исполнять движения классического, народного и бального танца;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса

1. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних высших педагогических учебных заведений. – М.: издательский центр «Академия», 2002.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: издательство «Рольф», 2003.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребенка». – Ростов н/д: издательство «Феникс», 2003.
4. Буртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003.
5. Смит Л. Начальный курс хореографии: Перевод с английского Опрышко Е. М., ООО «Издательство Артель»: ООО «Издательство АСТ», 2001.
6. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Методика преподавания. М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца, 7-е издание, стер. – СПб: издательство «Лань», 2002.
8. Современный балльный танец. Под редакцией Стриганова В.М., Уральской В.И., М.: издательство «Просвещение», 2000.  
Зеркальный класс со станками. Музыкальный центр. Гимнастические коврики. Маты. Форма для занятий.

### Тематическое планирование

| Раздел              | Количество часов | Виды деятельности  |
|---------------------|------------------|--|
| Упражнения в кроссе | 9                | Практическая работа, игровая деятельность, работа в паре, группе |
| Вальс               | 10               |  |
| Фигурный вальс      | 9                |  |
| Тренаж              | 7                |  |
| Итого за год        | 35               |  |