



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253**

**Приморского района Санкт-Петербурга  
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

**РАССМОТREНО**

на заседании МО ФИТМО

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Председатель МО \_\_\_\_\_ А.В. Попова

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ А. К. Шабанов

**ПРИНЯТО** на заседании

Педагогического совета ГБОУ № 253

Протокол №1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы № 253

\_\_\_\_\_ Н. А. Фурсова

Приказ 179-од  
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
по хореографии  
для учащихся 11-ых классов  
2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург  
2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **К рабочей программе по хореографии для учащихся 11-х классов.**

Рабочая программа по физической культуре, раздел «Хореография» для 11 классов разработана в соответствии:

#### **НОРМАТИВНЫМИ ДОКУМЕНТАМИ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ для 10-11 классов являются:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Основная образовательная программа среднего общего образования;
5. Распоряжение Комитета по образованию 801-р от 15.04.22 «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующего основные общеобразовательные программы в 2022/2023 учебном году»;
6. Локальные акты учебного заведения:
  - Положение о рабочей программе;
  - Положение о ведении электронного классного журнала;
  - Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
7. Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта.

Программа «Хореография » имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа предназначается для урочной деятельности учащихся 11-х классов.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что она позволит повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

**Актуальность** данной программы состоит в биологически необходимой смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

**Основной целью программы «Хореография» является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально гимнастики.**

Обучение по программе «Хореография» создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач**:

**1. Укрепление здоровья:**

способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:**

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

**3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

**Формы и режим занятий.** Основной формой организации занятий является урок. Наряду с групповым, осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся.

**Реализация программы в условиях обучения с использованием  
дистанционных образовательных технологий**

Обучение учащихся осуществляется в очной и дистанционной форме с применением дистанционных технологий. Срок реализации программы 2021-2022 учебный год. Для организации обучения с использованием порталов дистанционного обучения учителями применяются рекомендованные источники:

**Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>) -**

-содержит удобные тесты;

- дает возможность учителю комментировать работу ученика, указывать на ошибки;

-доступ к заданиям открыт в любое время;

- задания портала связаны с упражнениями в учебнике, дополняют их, облегчают работу учащимся.

**Российская электронная школа.** <https://resh.edu.ru/> - это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя и открывающая равный доступ к качественному общему образованию независимо от социокультурных условий:

- программа полностью соответствует федеральным государственным образовательным стандартам;
- доступ к дополнительным интересным материалам (например, можно посмотреть фильм или посетить виртуальный музей);
- удобные инструменты обучения.

**Google Класс** – бесплатный веб-сервис:

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;
- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;
- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами;
- учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей;
- предоставляется возможность работы с телефона.

**Инфорурок**<https://infourok.ru/>.

- учащиеся получают задания от учителей, осуществляется обратная связь с учащимися;
- предоставляет возможность комментировать выполнение заданий детьми, поставить оценку;
- доступно проведения проверочных работ, тестов с он-лайн результатами;
- учащиеся работают самостоятельно, без помощи родителей;
- предоставляется возможность работы с телефона.

**Якласс** <https://www.yaklass.ru/>.

- в разделе «Предметы» есть вся необходимая теория, чтобы ученики могли обратиться за справкой
- в «Редакторе предметов» вы можете размещать собственные учебные материалы и задания, в том числе метапредметные
- если ученик выполнил задание неправильно, ему помогут «Шаги решения». Система выдаст подробное объяснение алгоритма решения, а после предложит сделать новое упражнение — для отработки и закрепления материала

**Zoom** (<https://zoom.us/>) - простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров . Учащиеся могут заходить на платформу как с компьютера или планшета, так и с телефона.

## Формы проведения занятий с использованием ДОТ

**Синхронный** (он-лайн обучение): коммуникация происходит в реальном времени, по расписанию, приближенному к обычному

**Асинхронный:** учащиеся получают материалы для самостоятельного изучения, домашние задания, тесты по альтернативным источникам (учебники, рабочие тетради и т.п.). Задания высылаются учащимися к определённому сроку при помощи средств коммуникации с обратной связью: почта, чат, социальные сети, электронный дневник. Взаимодействие с учащимися и их родителями при использовании ДОТ осуществляется на основе использования возможностей социальных сетей (в контакте, ватсап и др), сервисов Classroom, Zoom. При отсутствии электронных средств у учащихся дети работают при помощи альтернативных источников обучения.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные результаты:**

- достигнут профессиональной культуры движения, совершенной пластической выразительности, точной манеры, характера исполнения танца;
- овладеют знаниями по истории и культуре танца;
- овладеют культурой движения, навыками пластической выразительности в исполнительстве;
- овладеют навыками методически правильного исполнения разных видов танца в соответствии с образовательной программой.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.
- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладеют умениями и навыками художественной деятельности, обеспечивающими самореализацию личности в области хореографического искусства;
- укреплят мотивацию к самосовершенствованию хореографических навыков;
- разовьют физиологические природные данные (выворотность, шаг, выразительная стопа, осанка, гибкость, растяжка, устойчивость и т.д.);
- овладеют навыками актерского мастерства и самопрезентации, необходимыми для успешной сценической практики.

#### **Личностные результаты:**

- овладеют личностными качествами, необходимыми в репетиционной и сценической деятельности (трудолюбие, упорство, выносливость, взаимовыручка, доброжелательность);
- овладеют умениями продуктивно работать в социуме и навыками бесконфликтного

- взаимодействия с другими участниками творческого коллектива;
- повысят профессиональный и культурный уровень за счет приобретения новых знаний в области искусства хореографии.
- К концу обучения по программе большинство обучающихся будут:
- знать терминологию, используемую на занятиях;
- знать движения в технике танцевального направления;
- знать характер, темп, динамические оттенки в музыке, понятия тakt, размер, ритм, ритмический рисунок, сильные и слабые доли;
- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
  
- знать основные танцевальные ходы (галоп, подскок, полька, русский переменный ход);
- знать технику выполнения упражнений партерной гимнастики;
- знать позицию рук, позицию ног, простейшие шаги (пружинный шаг, виды бега);
- знать положение корпуса, натянутой ноги, стопы на полупальцах, положение пальцев кисти; движение классического экзерсиса (preparation, plies, releve, port de bras, degage); прыжки: sauté, jete; продвижение вперед: pas couru, pas de boure souivi.
- знать различные стили и направления танца (модерн, джаз, хип-хоп);
- уметь показывать задуманный образ, уметь «раскрашивать» музыку (рассказать о ней);
- уметь импровизировать на заданные темы.

По окончании изучения программы выпускники должны:

- Знать назначение музыкальных игр, знать музыкальные размеры, элементы классического экзерсиса.
- Уметь составить и провести разминку, комплекс ритмической гимнастики, уметь ориентироваться в пространстве, уметь импровизировать под музыку заданные образы, уметь использовать музыкальные игры в активном отдыхе.

Способы определения результативности программы:

- Диагностика проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения
- Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей

## Учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Вводный	1
2	Разминка	6
3	Азбука классического, народного, бального современного танца.	9
4	Темпоритм - ритмические, ударные, хлопковые упражнения под музыку (в линейном варианте, круговом, стоя, сидя, в движении)	4
5	Ориентировка в пространстве –рисунок танца (линии, круги, диагонали, змейки, колонки, линейки)	3
6	Развитие фантазии и воображения – двигательная импровизация под музыку заданных образов.	8
7	Постановочная и репетиционная работ	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

### **Содержание учебного предмета.**

**1. Вводное занятие.** Правила внутреннего распорядка, инструктаж по технике безопасности. Предмет, задачи, содержание программы.

**2. Музыка в движении.** Теория: Характер, темп, динамические оттенки в музыке, понятия такт, размер, ритм, ритмический рисунок, сильные и слабые доли. Практика: Прослушивание и разбор танцевальной музыки, прохлопывание и протопывание ритмического рисунка. Движение под музыку (ходьба, бег, прыжки). Основные танцевальные ходы (галоп, подскок, полька, русский переменный ход). Упражнения со скакалкой (различные виды прыжков (бег, подскоки, галоп).

**3. Партерная гимнастика.** Теория: необходимость партерной гимнастики (для чего она нужна) - техника выполнения упражнений партерной гимнастики. Практика: Выполнение упражнений на выработку красивой осанки (кошечка, рыбка, лодочка и др.); на развитие ловкости (свечка, мостик, невалышка); на развитие гибкости (складка, выпады, перекаты, шпагаты).

**4. Музыкальные игры, этюды.** Практика: упражнения, способствующие развитию воображения, умению показать задуманный образ, умению «раскрашивать» музыку (рассказать о ней); импровизации на заданные темы.

**5. Бальный танец.** Теория: знакомство с бальным танцем танцем.

Практика: изучение позиций рук, позиций ног, простейшие шаги (пружинный шаг, виды бега) – повторение, выполнение танцевальных комбинаций.

**6. Классический танец.** Теория: знакомство с теoriей балета, рассказ об известных балетмейстерах и балеринах. Практика: изучение позиций рук, позиций ног, положение корпуса, натянутой ноги, стопы на полупальцах, положение пальцев кисти; движение классического экзерсиса (preparation, plies, releve, portdebras, degage); прыжки: sauté, jete; продвижение вперед: pascouru, pasdebourresouivi

**7. Эстрадный танец.** Практика: изучение позиций рук, ног, головы, корпуса, стоп. Изучение различных стилей и направлений танца (модерн, джаз, хип-хоп).

**8. Композиция.** Практика: разучивание и отработка движений, комбинаций, танцевальных композиций; работа над синхронизацией движений; освоение пространства сцены.

**9. Организационно-массовая деятельность.** Теория: комплектование (формирование) группы. Практика: участие хореографического коллектива в различных массовых мероприятиях.

**10. Итоговое занятие.** Подведение итогов, исполнение разученных танцев.

#### **Список используемой литературы :**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2007)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
10. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
11. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
12. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. - М.: Просвещение, 2010);

## Календарно-тематическое планирование 11 класс.

Дата		Форма проведения (очная, дистанционная)		Тема урока (занятия)	Виды, формы контроля
план	факт	план	факт		
<b>Раздел (34 часов)</b>					
1 неделя		очно		Организационный урок. Правила техники безопасности.	
2 неделя		очно		История возникновения и развития основных направлений современной хореографии.	
3 неделя		очно		Поклон. Постановка корпуса .Позиции ног, рук, поз.	
4 неделя		очно		Позиции ног, рук, поз. Основные танцевальные шаги. Упражнения по 1-6 позициям.	
5 неделя		очно		Ход по кругу. Изучение направлений в зале.Что такое линия танца.	
6 неделя		очно		Приставной шаг в сторону. Двойной приставной шаг.	
7 неделя		очно		Разучивание разминки в современном стиле	
8 неделя		очно		Разновидности приставных шагов: Приставной шаг вперед, назад с правой, левой ноги, в сторону, диагональ.	
9 неделя		очно		Танцевальные комбинации из приставных шагов.	
10 неделя		очно		Медленный вальс: Теоретические сведения - первоначальные представления об истории возникновения	

				танца.	
11 неделя		очно		Медленный вальс: Фигуры: правый поворот, левый поворот.	
12 неделя		очно		Медленный вальс: Фигуры: закрытые перемены, правый поворот, левый поворот.	
13 неделя		очно		Медленный вальс: Фигуры: закрытые перемены, правый поворот, левый поворот со спуском и подъемом в стопах.	
14 неделя		очно		Медленный вальс. В парах и под музыкальное сопровождение.	
15 неделя		очно		Основная комбинация из танца «Медленный Вальс» с поворотом вправо.	
16 неделя		очно		Основная комбинация из танца «Медленный Вальс» с поворотом в паре.	
17 неделя		очно		Основная комбинация из танца «Медленный Вальс» с поворотом в паре под музыкальное сопровождение.	
18 неделя		очно		Венский вальс: Теоретические сведения - первоначальные представления об истории возникновения танца.	
19 неделя		очно		Венский вальс - медленный вальс. Плавный переход.	
20 неделя		очно		Венский вальс. Фигуры: правый поворот, левый поворот.	
21 неделя		очно		Венский вальс. «Вальсовая дорожка». Вперед, назад. . «Окошко», (одинарное, двойное)	

22неделя		очно		Венский вальс. «Вальсовая дорожка», «окошко», «квадрат» в паре. . «Лодочка» balance, «Дозадо»	
23неделя		очно		Венский вальс. Разучивание композиции на основе выученных движений под музыкальное сопровождение.	
24неделя		очно		Элементы историко - бытового танца «Полонез». Теоретические сведения: первоначальные представления об истории возникновения танца.	
25неделя		очно		Полонез. Основной ход. Шаги в сторону. Зеркало. Дозодо. Смена мест.	
26неделя		очно		Полонез. Основной ход. Шаги в сторону. Зеркало. Дозодо. Смена мест.	
27неделя		очно		Ча-ча-ча: Теоретические сведения: первоначальные представления об истории возникновения танца.	
28неделя		очно		Ча-ча-ча. Фигуры: основное движение на месте. Основное движение с поворотом.	
29неделя		очно		Ча-ча-ча. Фигуры: основное движение на месте и с поворотом. Тайм-степ. Нью-Йорк.	
30неделя		очно		Открытое занятие: Показательные выступления для родителей и учителей – демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	
31неделя		очно		Итоговое занятие: Обобщение теоретического и практического материала. Анализ полученных танцевальных умений и навыков.	

32 неделя		очно		Резервный урок.	
33 неделя		очно		Резервный урок.	
34 неделя		очно		Резервный урок.	