



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253

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

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей ИЗО,
музыки, технологии, физической
культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель МО _____ А.В.Попова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ А. К. Шабанов

ПРИНЯТО на заседании

Педагогического совета ГБОУ № 253

Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы № 253

_____ Н. А. Фурсова

Приказ 255-од
от «31» августа 2023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 01 36 8C 82 7B A8 F5 F7 B2 28
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2021 по 28.04.2026

**Рабочая программа учебного предмета
Хореография (базовый уровень)
для учащихся 11-ых классов**

Санкт-Петербург
2023

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 2023/2024 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 предназначена 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, пластичности, 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 2023-2024 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.yaclass.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 платформу 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 учащимся 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;
- укрепят 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 занятии;
 - знать движения в технике танцевального направления;
 - знать характер, темп, динамические оттенки в музыке, понятия такт, 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

№ п/п	Разделы	Количество часов
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 импровизации под музыку заданных образов.	8
7	Постановочная и репетиционная работ	3
	ИТОГО:	34

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, неваляшка); 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 теорией 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: pascougu, pasdebouresouivi

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

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

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