

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Исетская средняя общеобразовательная школа № 1
Исетского округа Тюменской области**

РАССМОТРЕНО:
Протокол ПС № 2
от «28» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
ЗД по ВР
Худобородова Н.В.
от «28» 08 2026 г.



**Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Танцевальный»
на 2026-2027 уч.год
для обучающихся 1 класса**

с. Минино, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Новизна данной программы по хореографии состоит в том, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Цель программы - эстетическое развитие школьников, овладение основами классического, народного и современного танцев, совершенствование навыков по технике выполнения танцевальных движений.

Задачи программы:

- способствовать становлению чувства ритма, темпа, эмоциональной выразительности, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса;
- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности;
- укреплять здоровье детей;
- формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;
- избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
- учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Отличительные особенности программы:

1. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балльных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.
2. Совместное творчество педагога и детей в процессе постановки танцевальных композиций (педагог предлагает идею танца, сюжет, детали и движения придумываются совместно), что способствует повышению творческой инициативы у детей.
3. Сюжетное содержание танцев позволяет детям более полно творчески самореализоваться.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *Введение. Понятие об основных танцевальных движениях.*

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

- *Основы народного танца*

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, елочка. Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрешки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

- *Танцевальные этюды. Эстрадный танец*

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с одаренными учениками.

- *Постановка танцев. Отработка номеров*

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений.

Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

- *Игры под музыку*

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание – тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.

Для реализации программы применяются методы и приемы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения-образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

5. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным и гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.

• познавательные

Учащиеся должны уметь:

- ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;

✓ приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

✓ выполнять игровые и плясовые движения;

✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

• **коммуникативные**

✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;

✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

К концу 1 года обучения в танцевальной студии учащиеся должны иметь следующие знания, умения и навыки.

• Музыкально – танцевальные знания:

- знание позиций ног и положений рук в танце;

- знание манеры исполнения танца;

• Умения:

- умение исполнять основные движения русского народно, современного танца.

Развитие физических способностей:

- силы ног,

- пластичности рук,

- гибкости тела,

- эластичности мышц и подвижности суставов.

Отчет о выполнении программы проходит в творческой форме в виде выступлений на школьных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
1	Народный танец	6
2	Эстрадный танец	3
3	Детский танец	8
4	Эстрадный танец	9
5	Народный танец	7
ИТОГО		33

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Народный танец 6ч.				
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1		
2	Ритмико-гимнастические упражнения	1		
3	Русские народные танцы. Их место в культуре России.	1		
4	Элементы народного танца «Ковырялочка» - носик, пятка, три притопа.	1		
5	Элементы народного танца «Ковырялочка» - носик, пятка, три притопа.	1		
6	Элементы народного танца «Ковырялочка» - носик, пятка, три притопа.	1		
Эстрадный танец 3ч.				
7	Разучивание танцевальных композиций танца «Цветов»	1		
8	Разучивание танцевальных композиций танца «Цветов»	1		
9	Разучивание танцевальных композиций танца «Цветов»	1		
Детский танец 8ч				
10	Детский танец «Маленьких утят»	1		
11	Детский танец «Маленьких утят»	1		
12	Детский танец «Маленьких утят»	1		
13	Игры под музыку	1		
14	Разучивание танцевальных композиций танца «Катюша»	1		
15	Разучивание танцевальных композиций танца «Катюша»	1		
16	Разучивание танцевальных композиций танца «Катюша»	1		
17	Игры под музыку	1		
Эстрадный танец 9ч.				
18	Разучивание танцевальных композиций танца Солнышко»	1		
19	Разучивание танцевальных композиций танца Солнышко»	1		
20	Разучивание танцевальных композиций танца Солнышко»	1		
21	Разучивание танцевальных композиций танца Солнышко»	1		
22	Игры под музыку	1		
23	Разучивание танцевальных композиций танца «Стирка»	1		
24	Разучивание танцевальных композиций танца «Стирка»	1		
25	Разучивание танцевальных композиций танца «Стирка»	1		
26	Игры под музыку	1		
Народный танец 7ч.				
27	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1		
28	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1		
29	Разучивание элементов танца «Полька»	1		
30	Разучивание элементов танца «Полька»	1		
31	Разучивание элементов танца «Полька»	1		
32	Разучивание элементов танца «Полька»	1		
33	Обобщающее занятие «Музыкальные игры и танцы»	1		

