

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

НОУ «Восточно-Сибирский лицей»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

\_\_\_\_\_

[укажите ФИО]

Приказ №6 от «26» мая 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_

Никифорова С.И.

Приказ №3 от «28» августа  
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_

Шамшурина Н.Н.

Приказ №3 от «28» августа  
2025 г.



## Рабочая программа внеурочной деятельности

« Танцевальный»

для обучающихся 1-4 классов

Якутск 2025 г.

## Пояснительная записка

Одна из важнейших задач нашей школы – охрана здоровья детей. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Дети обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные и требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Каждое занятие кружка «Танцевальный» включает 4 этапа: общие теоретические понятия, разминка, общеразвивающие упражнения, диско- танцы.

**Цель:** привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, культуру общения между собой и окружающими.

### **Задачи:**

1. Укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; содействие профилактике плоскостопия; снижение психического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.).
2. Совершенствование психомоторных способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой).
3. Развитие творческих и созидательных способностей детей (развитие мышления, воображения, познавательной активности, расширение кругозора).

4. Поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

Содержание кружка «Ритмика» направлено на творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Результаты изучения:**

**Личностными результатами** является формирование следующих умений:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий ритмикой;
- Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** является сформированность следующих умений.

- Планирование занятий ритмики в режиме дня;
- Представления ритмики как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения;

- Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами. В различных условиях.

**Формы и методы проведения занятий:** игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа танцевальной направленности. Она разработана на основе программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой.

Объём курса 34 ч из расчета 1 ч в неделю.

Программа кружка «Танцевальный» предполагает обучение с 1 по 4 класс. Программа каждого последующего класса опирается на предыдущие с добавлением новых знаний и способов деятельности.

**Предполагаемые результаты реализации программы и критерии их оценки:**

Результат	Критерии
<p><b>1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:</b> уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка; чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения; уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4; отмечать в движении сильную долю такта; уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.</p>	<p>Стремления и попытки использования элементов музыкальной грамотности в основном учебно-воспитательном процессе и повседневной практике взаимодействия с миром.</p>
<p><b>2. Танцевальная азбука:</b> знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца; усвоить правила постановки корпуса; уметь исполнять основные упражнения на середине зала; знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений.</p>	<p>Понимание танцевальных терминов, усвоение танцевальной азбуки.</p>
<p><b>3. Танец:</b> (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно).</p> <p>В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.</p>	<p>Исполнение разных видов танцев.</p>
<p><b>4. Творческая деятельность:</b> раскрытие творческих</p>	<p>Положительная динамика</p>

способностей; развитие организованности и самостоятельности; иметь представления о народных танцах.

детского отношения к творческой деятельности и росту успешности. Изменение характера познавательно-творческой деятельности в сторону повышения степени самостоятельности.

### Содержание кружка «Танцевальный».

№	Тема	Кол-во часов	В том числе на:		Кол-во часов на сам. работу
			теорию	практику	
1.	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	10	1/3	2/3	
2.	«Танцевальная азбука»	8	1/3	2/3	
3.	«Танец»	8	1/3	2/3	
4.	«Беседы по хореографическому искусству»	4	1/2	1/2	
5.	Творческая деятельность	4	1/3	2/3	
Итого:		34	7,5	11,5	

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Результат	УУД
1	<p>Что такое хореография.  Направления в хореографии.  Такие разные танцы.  Понятия ритм и темп.  Основные позиции и положения рук и ног в хореографии, постановка корпуса и головы, осанка. Опорная и рабочая нога. Упр-я для</p> <p>закрепления пройденного.  Разучивание поклона-</p>	Осознать значение ритмики для здоровья.	Самоопределение: для чего мне нужно заниматься ритмикой.

	приветствия.		
2	Основные шаги и связки в танцах. Координированные упражнения рук и ног.	Знать танцевальные правила.	Развитие организационных умений.
3	Понятия ритма и темпа в музыке. Такт и затакт. Ритмические упражнения. Знакомство с ритмами марша и польки. Движения под марш. Основные шаги и движения польки.	Уметь ритмично исполнять различные мелодии.	Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.
4	Партерная гимнастика	Уметь ориентироваться в пространстве.	
5	Направления и порядок передвижений, интервалы, точки зала, диагонали. Перестроения.	Знать позу исполнителя.	Умение расположить к себе. Умение правильно держать осанку при координации движения.
6	Изучение массового танца "Кантри".	Уметь распознавать танцы народов РФ.	Проявление интереса к истории народного творчества.
7	Изучение элементов классического танца.	Знать основные упражнения для рук в форме танцевальной зарядки.	Применение знаний и навыков при снятии усталости, напряжения, для развития мелкой моторики, пластичности, общего развития.
8	Изучение элементов и движений народно-характерного танца.	Уметь составлять небольшие танцевальные комбинации.	Умение организовать работу и выполнять инструкцию.
9	Партерная гимнастика	Знать упражнения с предметом.	Применение знаний и навыков при снятии усталости, напряжения, для развития пластичности, общего развития.
10	Постановка танцевальной композиции "Танцуй с нами".	Знать танцевальные элементы в форме игры. Составление простейших танцевальных элементов.	
11	Партерная гимнастика	Знать понятие пантомима.	Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.
12	Направления и стили в хореографии.	Уметь пластично и мягко двигаться под	Умение правильно держать осанку при координации

	Знакомство с движениями в стиле латиноамериканских танцев	музыку.	движения.
13	Постановка массового танца "Зажигательная латина".	Уметь правильно держать осанку при координации движения.	
14	Знакомство с базовыми движениями в стиле Хип-Хоп. Танц. композиция "Наше утро"	Знать основные упражнения профилактики плоскостопия.	Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.
15	Партерная гимнастика	Уметь правильно дышать, следить за осанкой.	Развитие организационных умений, связанных с самостоятельным выполнением упражнения для укрепления здоровья.
16	Знакомство с базовыми движениями в стиле Хаус. Танц. композиция "Вверх и вниз"	Уметь проводить небольшую профилактику для суставов.	
17	Изучение движений в стиле рок-н-ролл. Постановка тан. композиции "Пепси"	Знать упражнения для расслабления мышц.	
18	Знакомство с движениями в стиле латиноамериканских танцев	Знать различные игры связанные с этюдной работой.	Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.
19	Знакомство с базовыми движениями в стиле Хаус. Танц. композиция "Вверх и вниз"	Уметь определять медленный, быстрый, умеренный темп.	Умение слышать музыку, определять ритм.
20	Партерная гимнастика	Знать новые танцевальные элементы.	Умение применить полученные знания в творческой деятельности.
21	Постановка танцевальной композиции "Танцуй с нами".	Уметь определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движения.	Умение слышать музыку, определять ритм. Умение применять полученные знания для создания танцевальных образов.
22	Выворотное и не выворотное положение ног	Знать основные выразительные средствами музыки и танца.	Осознание выразительных средств музыки и танца для передачи настроения.
23	Партерная гимнастика	Знать основные правила танцевального этикета.	Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.
24	Направления и стили в хореографии.	Уметь выполнять комплекс упражнений.	Развитие организационных умений, связанных с самостоятельным

			выполнением упражнения для укрепления здоровья.
25	Разучивание движений разминки на середине для разных групп мышц, растяжка.	Уметь определять музыкальные понятия.	Иметь представление о музыкальных понятиях.
26	Партерная гимнастика	Уметь распознавать виды музыки на слух.	Осознание необходимости развития музыкального слуха для творческой деятельности.
27-28	Танц. композиция "Вверх и вниз"	Уметь распознавать ритмический рисунок.	
29	Разучивание движений разминки на середине для разных групп мышц, растяжка.	Уметь ритмично исполнять различные упражнения.	
30	Постановка танцевальной композиции "Танцуй с нами".	Уметь выполнять партерную гимнастику.	Умение договариваться, уважительно относиться к партнеру.
31-34	Отчетный концерт	Уметь выполнять основные фигуры в танце.	Умение самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.

### Уровни воспитательных результатов

Проектная деятельность	Воспитательные результаты		
	Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (2 уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень)
<b>Воспитание художественно-творческого потенциала личности ребенка путем совершенствования его танцевальных и музыкальных способностей в процессе саморазвития.</b>	- первоначальные знания, умения и навыки, необходимые в художественно-творческой деятельности; - первоначальные навыки творческого сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	- первоначальный опыт организации самостоятельной творческой деятельности; - первоначальный опыт участия в коллективных мероприятиях (умения выражать себя в различных доступных для ребёнка видах творческой деятельности)	- мотивация к самореализации в самостоятельном творческом поиске; - личный опыт участия в художественных, оздоровительных и социально-образовательных проектах школьников в окружающем школу социуме.

## **Материально -техническое обеспечение**

### **Литература**

1. Малыхина Л.Б. Справочник педагога дополнительного образования. - Волгоград 2023
2. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец: Учебное пособие. - изд. "Лань", 2020
3. Матвеев В.Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания. 2021
4. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2021
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, Музыкальное движение. Изд. 3-е -М., 2021
- 6 . Майстрова Л.Ф. Хореография, ребенок и природа. - М.: Изд. Гном, 2020.

### **Техническое оборудование**

- оборудованный хореографический класс
- музыкальная аппаратура
- носители музыки
- компьютер.