

Администрация Кстовского муниципального округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 9»

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ СШ № 9  
№ 343 от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Танцы»**

для обучающихся 3 классов

Срок реализации – 1 год

Кстово, 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Танцы» носит художественную направленность и составлена с учётом возрастных особенностей развития ребёнка, уровня его знаний и умений.

**Актуальность** данной программы состоит в овладении обучающимися знаниями, умениями и навыками ряда танцевальных дисциплин, в необходимости всестороннего развития и социализации личности.

**Новизна** программы состоит в личностно - ориентированном обучении. Задача педагога состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. В связи с этим, учебный план разработан в соответствии с планом основных школьных мероприятий. Обучение доступно всем детям, желающим заниматься танцевальным творчеством.

**Цель программы:** приобщить детей к различным видам народного танца, видам танцевального искусства, воспитать единый комплекс физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

В ходе реализации данной программы решаются следующие **задачи**:

*Обучающие:*

- ознакомление с основами классического танца, позициями рук и ног; ознакомление с основными движениями танца;
- дать представление о танцевальном образе;
- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности.

*Развивающие:*

- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений; развитие творческих способностей;

- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- развитие мышечного чувства, правильной осанки, умения управлять своим телом.

*Воспитательные:*

- воспитание этнической компетентности, доброжелательного отношения к людям других наций.
- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание умений работать в коллективе;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;

***Отличительные особенности*** программы в том, что дети знакомятся с источниками танцевальной культуры, с классическими, эстрадными танцами, с самобытностью национальных танцев, музыки, костюмов народов, проживающих в разных странах.

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

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Танцы» предназначена для обучения детей в возрасте 9-10 лет. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся не более 15 человек.

***Основной формой работы*** является групповое занятие по расписанию, в отдельных случаях может быть организована дистанционная форма работы. Расширяя кругозор детей, знания о фольклоре и в целом о культуре народов разных стран используются такие формы, как:

- демонстрация техники исполнения основных движений танца;

- демонстрация вариаций;
- отработка движений;
- постановка танца;
- репетиции;
- знакомство с народным костюмом;
- просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет.

*Срок реализации* программы рассчитан на 1 год и включает в себя занятия по ритмике, классическому, эстрадному танцу. Объем учебных часов программы – 68 часов (2 раза в неделю по 40 минут.)

**Прогнозируемые результаты освоения программы.** В рамках реализации программы возникает задача выработки у учащихся самостоятельной работы детей в целях оказания помощи друг другу, воспитывает в них чувство коллективизма и трудолюбия. В результате освоения программного материала по танцам учащиеся должны:

- **освоить понятия:** «ритм», «такт»;
- **знать:** позиции ног и положения рук в танце;
- **уметь:** двигаться в такт музыке;
- **иметь:** навыки актёрской выразительности.

**Учащиеся должны уметь:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю, занимать правильное исходное положение;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения

учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, итоговая аттестация учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) курса; осуществляется педагогом по каждой изученной теме в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Танцы».

Итоговая аттестация учащихся проводится в следующей форме:

- выступления на школьных концертах»;
- отчетного концерта

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в теме	Тема занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1. Ритм – класс			4	2,5	1,5
1.	1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности в кабинете на занятиях танцами.	1	1	-
2.	1.2.	Искусство танца. Значение танца в жизни людей.	1	0,5	0,5
3.	1.3.	Позиции рук и ног в танце.	2	1	1
2. Постановочная работа – Танцы народов мира			64	13,5	50,5
4.	2.1.	Русский народный танец.	2	2	-
5.	2.2.	Русский народный танец. Элементы русской пляски.	2	0,5	1,5
6.	2.3.	Основные движения русского народного танца.	2	0,5	1,5
7.	2.4.	Разучивание движений.	2	1	1
8.	2.5.	Разучивание движений русского народного танца (ковырялочка, гармошка)	3	1	2
9.	2.6.	Отработка движений русского народного танца (ковырялочка)	3	1	2
10.	2.7.	Соединение танцевальных движений.	2	-	2
11.	2.8.	Разучивание композиции танца.	1	0,5	0,5
12.	2.9.	Работа над синхронностью.	3	-	3
13.	2.10.	Исполнение танца.	2	-	2
14.	2.11	Украинский народный танец. Позиции рук и ног в украинском танце.	2	1	1
15.	2.12.	Разучивание танцевальных движений.	2	0,5	1,5
16.	2.13.	Соединение танцевальных движений.	3	0,5	2,5
17.	2.14.	Разучивание композиции танца.	2	0,5	1,5

18.	2.15.	Работа над синхронностью.	3	0,5	2,5
19.	2.16.	Исполнение танца.	2	-	2
20.	2.17.	Цыганский танец. Знакомство с танцем.	2	1	1
21.	2.18.	Разучивание танцевальных движений.	2	0,5	1,5
22.	2.19.	Соединение танцевальных движений.	2	0,5	1,5
23.	2.20.	Разучивание композиции танца.	2	-	2
24.	2.21.	Работа над синхронностью.	3	-	3
25.	2.22.	Исполнение танца.	3	-	3
26.	2.23.	Индийский танец. Знакомство с танцем.	2	1	1
27.	2.24.	Разучивание танцевальных движений.	2	0,5	1,5
28.	2.25.	Соединение танцевальных движений.	2	0,5	1,5
29.	2.26.	Разучивание композиции танца.	2	-	2
30.	2.27.	Работа над синхронностью.	3	-	3
31.	2.28	Исполнение танца.	3	-	3
<b>3. Репетиционная работа</b>			<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
32.	3.1.	Повторение танцев.	2	-	2
33.	3.2.	Исполнение танцев.	1	-	1
34.	3.3.	Обобщение	1	1	
		<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1. Ритм-класс**

В программу введён раздел «Ритм – класс». Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. На занятиях «Ритм – класс» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает всё тело. Занятия «Ритм – класс» развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

*Теория:* Техника безопасности в кабинете на занятиях курса. Искусство танца. Значение танца в жизни людей.

*Практика:* разучивание позиций рук и ног в танце.

### **2. Постановочная работа –Танцы народов мира**

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придаётся соответственное значение. Исполнительский репертуар подбирается с учётом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе её развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких – либо успехов.

*Теория:* Русский народный танец. Элементы русской пляски. Основные движения русского народного танца. Индийский танец. Знакомство с танцем. Цыганский танец. Знакомство с танцем.

*Практика:* Разучивание движений русского народного танца (ковырялочка, гармошка). Соединение танцевальных движений. Разучивание композиции танца. Работа над синхронностью. Исполнение танца. Позиции рук и ног в украинском танце. Соединение танцевальных движений. Разучивание композиции танца. Работа над синхронностью. Исполнение танца. Соединение танцевальных движений в цыганском танце. Разучивание композиции танца. Работа над синхронностью. Исполнение танца. Соединение танцевальных движений в индийском танце. Разучивание композиции танца. Работа над синхронностью. Исполнение танца.

### **3. Репетиционная работа**

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, детальный разбор номера, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видео, дисков и работу с отстающими детьми.

*Практика:* Повторение. Работа над синхронностью. Исполнение танца. Обобщение. Исполнение танца.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	№ раздела	Тема занятия	Колич- ство часов	Дата		Примеч- ание
				По плану	По факту	
1.	Ритм – класс	Вводное занятие. Техника безопасности в кабинете на занятиях танцами.	1			
2.		Искусство танца. Значение танца в жизни людей.	1			
3.		Позиции рук и ног в танце.	2			
4.	Постанов- очная работа – Танцы народов мира	Русский народный танец.	2			
5.		Русский народный танец. Элементы русской пляски.	2			
6.		Основные движения русского народного танца.	2			
7.		Разучивание движений.	2			
8.		Разучивание движений русского народного танца (ковырялочка, гармошка)	3			
9.		Отработка движений русского народного танца (ковырялочка)	3			
10.		Соединение танцевальных движений.	2			
11.		Разучивание композиции танца.	1			
12.		Работа над синхронностью.	3			
13.		Исполнение танца.	2			
14.		Украинский народный танец. Позиции рук и ног в украинском танце.	2			
15.		Разучивание танцевальных движений.	2			

16.		Соединение танцевальных движений.	3			
17.		Разучивание композиции танца.	2			
18.		Работа над синхронностью.	3			
19.		Исполнение танца.	2			
20.		Цыганский танец. Знакомство с танцем.	2			
21.		Разучивание танцевальных движений.	2			
22.		Соединение танцевальных движений.	2			
23.		Разучивание композиции танца.	2			
24.		Работа над синхронностью.	3			
25.		Исполнение танца.	3			
26.		Индийский танец. Знакомство с танцем.	2			
27.		Разучивание танцевальных движений.	2			
28.		Соединение танцевальных движений.	2			
29.		Разучивание композиции танца.	2			
30.		Работа над синхронностью.	3			
31.		Исполнение танца.	3			
32.	<b>Репетиционная работа</b>	Повторение танцев.	2			
33.		Исполнение танцев.	1			
34.		Обобщение	1			
		<b>Всего часов:</b>	68			

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Основные *личностные результаты*, формируемые в процессе освоения программы:

- 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;
- владение навыками сотрудничества с 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.

К основным *метапредметным результатам* (осваиваемым обучающимися межпредметным понятиям и универсальным учебным действиям, способности их использования, как в учебной, так и в

познавательной и социальной практике), формируемым в процессе освоения программы, можно отнести:

- 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.

Основные *предметные результаты*, формируемые в процессе изучения программы направлены на:

- 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 здоровьесформирующую 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.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы и методы организации учебно- воспитательного процесса</b>	<b>Техническое оснащение. Дидактические материалы.</b>	<b>Формы контроля</b>
1.	Ритм-класс	Лекция. Беседа. Практическая работа.	Фотографии, учебная литература по хореографии, ритмике, танцу, аудиозаписи.	Опрос
2.	Постановочная работа – Танцы народов мира	Беседа. Практическая работа.	Фотографии, учебная литература по хореографии, ритмике, танцу, аудиозаписи.	Практическая работа
3.	Репетиционная работа	Практическая работа.	Аудиозаписи	Отчетный концерт

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Литература для учителя:***

- 1) Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000 – 270с.
- 2) Бондаренко Л.А. Ритмика и танец.
- 3) Бондаренко А.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. 2006 – 220с.
- 4) Смит Люси. Танцы. Начальный курс. М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.

### ***Литература для ученика:***

- 1) Белкина С.И. «Музыка и движение» - М.: Просвещение, 2013г.
- 2) Ваганова А. «Основы классического танца» - М.: Искусство, 1963 г.
- 3) Богаткова Л. «Танцы для детей» - М.: Просвещение, 2014г.

