

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД прогимназия № 20»
(РЖД прогимназия №20)

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальный классов
Руководитель ШМО
_____/ Малахова И.В.
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
РЖД прогимназии №20
_____/ В.И.Джангриян
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
РЖД прогимназии №20
_____М.А.Ломова
Приказ ОУ от «29» 08.2025 г.
№ 57

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Танцуй с нами»
2-4 классы**

г. Батайск
2025 г.

Рабочая программа по хореографии «Танцуй с нами» для детей 7-11 лет разработана на основе следующих нормативных актов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО)
- Устава РЖД прогимназии № 20.

Обоснование программы

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Оно приобрело широкое распространение в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах. Хореографические отделения в школах искусств и хореографические школы показали себя на практике как перспективная форма эстетического воспитания детей и подростков, в основе которой лежит приобщение их к хореографическому искусству. Оно обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей и подростков. Используя специфические средства искусства танца, заинтересованность детей, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Дети стремятся увидеть это на балетных спектаклях, в художественных альбомах, видеофильмах. Последующие их самостоятельные мнение и суждение порой заслуживают уважения. В российском образовании уроки по хореографии становятся обязательными. Они воспитывают и развивают не только художественные навыки исполнения танцев разных жанров, но и выработку у ребенка привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты.

Занятия хореографией помогают развивать дисциплинированность, трудолюбие и терпение -это те свойства характера, которые необходимы не только в хореографическом классе, но и в быту. Эти качества годами

воспитываются педагогами-хореографами и определяют успех во многих делах.

Чувство ответственности, так необходимое в жизни, двигает детей, занимающихся хореографией, вперед. Нельзя подвести рядом стоящего в танце, нельзя опоздать, потому что от тебя находятся в зависимости другие, нельзя не выучить, не выполнить, не доработать.

Аккуратность в хореографическом исполнительстве, опрятность формы в хореографическом классе переносится и на внешний вид детей в школе. Они выделяются не только своей осанкой, но и прической, чистотой и элегантностью ношения самой обыкновенной одежды.

Воспитание этикета является одной из сторон на занятиях по хореографии. Приятно видеть, что дети из хореографического класса никогда не пройдут впереди старшего, мальчики подадут руку при выходе из автобуса, сумки и портфели девочек - в руках у мальчиков. Внимание и забота о других - необходимое качество в характере детей, и занятия хореографией решают эти задачи.

Таким образом, воспитание должно проходить так, чтобы ребенок чувствовал себя искателем и открывателем знаний. Только при этом условии однообразная, утомительная, напряженная работа окрашивается радостными чувствами.

Цель программы:

Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие природной одаренности в сценической практике. Воспитание и развитие учащихся средствами классического танца, джаз-модерн танца, формирование устойчивого интереса к занятиям хореографией.

Задачи:

1. На начальном этапе обучения постановка корпуса, развитие музыкальных способностей.
2. За счет введения курса партерной гимнастики развивать физические возможности учащихся.
3. заложить основы классического танца и джаз-модерн танца, параллельно изучая эти предметы. музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке.
4. Посредством актёрского мастерства и импровизации освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов. Развить стремление к самовыражению, артистизму.
5. Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.
6. Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

Актуальность программы:

Приобщение обучающихся к танцевальному миру искусства. Способствовать гармоничному развитию каждого человека и общества в целом. Пропагандировать искусство современного танца.

Отличительные особенности программы:

Данная программа носит экспериментальный характер и нацелена охватить большой объем хореографических дисциплин, позволяющих повысить уровень исполнительского мастерства. Кроме того, приобретенные знания и навыки, учащиеся с успехом могут использовать в дальнейшем при обучении в специальных учебных заведениях.

Новизна программы:

Развить не только танцевальные способности ребенка, но и обучить актерскому мастерству. Данная программа была составлена с учетом возрастных, физических и эмоциональных особенностей обучающихся в коллективе.

Разделы входящие в структуру обучения:

1.Музыкально-ритмическое развитие – это комплекс упражнений на развитие музыкальных способностей, физических, различных по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А ритмичная музыка, создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Лого-ритмика дает быстро запомнить движения и выразительно исполнить эти движения.

2.Партерная гимнастика включает в себя упражнения на развитие гибкости тела, выворотности суставов и эластичности мышц, растяжки.

3.Занятия классическим танцем оказывают положительное влияние на состояние соматического здоровья детей, их эстетическое, музыкально-ритмическое, эмоциональное, общефизическое развитие оказывает влияние на духовное и нравственное воспитание.

Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

4. Занятия танцами вырабатывают необходимые для современного исполнителя: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Современная хореография является для подростка средством индивидуального выражения и обеспечивает его самопознание в результате целенаправленного изучения физических возможностей своего тела, способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. В связи

с этим особую актуальность приобретает вопрос методики обучения детей современному танцу в хореографическом коллективе.

5.Актерское мастерство - это умение, играя какую-то роль, быть самим собой. В танцах, как в спектакле или кино, необходимо чувствовать образ. Следя за координацией и пластичностью, нужно превращаться в людей, которые отличаются друг от друга своим характером и темпераментом. Поэтому владеть техникой актерского мастерства обязан любой танцор. Часто бывает так, что танец выглядит просто шикарно, но такое ощущение, что чего-то не хватает.

6.Постановочно-репетиционная работа: Включает в себя постановку танцев и отработку движений, комбинаций этих танцев.

7.Концертная деятельность: Участие в различных городских мероприятиях, концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях.

Педагогическая целесообразность

- **Систематичность и последовательность.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительная направленность.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку
- **Доступность и индивидуализация.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизация.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с педагогом и сверстниками.

Возраст учащихся, которым адресована программа

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7-11 лет, имеющих способности к хореографии, обладающих в первую очередь качествами, необходимыми для обучения танцу:

- **внешними и физическими данными:** пропорциональность сложения, стройность, гибкость, легкость в прыжке, выворотность, устойчивость, танцевальный шаг.
- **психологические данные:** внимание, память, сила воли, активность, ловкость.
- **музыкально-актёрские:** музыкальность, эмоциональность, чувство ритма, музыкальный слух, творческое воображение, мышление, артистизм.

Формы занятий:

Формой обучения является урок. Содержанием урока является теоретический и практический материал.

Номера, входящие в программу концертных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся и программы соответствующих классов.

Музыкальное сопровождение урока.

Музыкально-ритмическое развитие:
Детские песни, произведения, логоритмика.
Партерная гимнастика:
Музыкальные произведения плавного характера.
классический танец:
Классическая музыка.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Личностные результаты

У обучающихся сформируются:

- музыкальность – способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание. Также это понятие включает в себя музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память
- творческое воображение и фантазия
- умение выражать эмоции в мимике, входить в образ, импровизировать.
- способность сопереживать другим людям
- умение вести себя в коллективе, проявлять чувство такта в процессе общения с детьми и взрослыми
- интерес к современной хореографии

Средством достижения этих результатов является использование на уроке танцевальных композиций разной сложности и интенсивности движений, а также интересного музыкального сопровождения.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- уметь выполнять комплекс упражнений по коррекции и профилактике нарушения осанки, неправильного положения стоп
- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям

Познавательные УУД:

- знакомиться с классическими и музыкальными произведениями
- различать и выражать в движении основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику, ритм), жанр произведения
- выполнять упражнения на различные группы мышц
- сочинять несложные движения и комбинации
- импровизировать
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки
- выражать свои эмоции в мимике и пантомимике.
- выполнять элементы классического, джазового танца
- применять приобретенные навыки в импровизации
- выполнять изолированные движения

- координировать движения в различных темпах
- выполнять различные вращения и прыжки
- быстро запоминать комбинации.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме музыкальный образ и содержание музыкального произведения
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Объем программы:

Количество часов в год - 34 часа

Общее количество часов в неделю - 1 час

Продолжительность занятия - 30 минут

Срок реализации программы - 1 год обучения.

№п.п занятия	Разделы	Тема занятия	Кол- во часов
1	Организационное занятие	Вводное занятие	1
2	Музыкально-ритмическое развитие	Первоначальное знание о музыке, характере, динамике, темпе, размере. Знакомство с понятиями построение в цепочку, шеренгу, круг.	1
3	Элементы класс. танца	Знакомство с понятиями середина зала-экзерсис, круг, диагональ, апломб. Корректирующие упражнения Изучение позиций ног, рук, понятия опорной и рабочей ноги.	1
4	Партерная гимнастика	Знакомство с понятиями: партерная гимнастика; вправо, влево, назад, вперед; прямая-согнутая рука, прямая-согнутая нога. Изучение строения тела: плечи, локоть, кисть, колено. Знакомство с комплексом упражнений партерной гимнастики. Знакомство с упр-ми на исправление физических недостатков.	1

5	Постановочно-репетиционная работа	Танец «Железные дороги»	3
6	Элементы классического танца	Поклон-книксен. Корректирующие упражнения по кругу. Понятие-Releve, Battements tendus из 1 позиции в сторону лицом к станку.	1
7	Элементы классического танца	Поклон-книксен. Постановка корпуса. Позиции рук(1,2,3) и подготовительное положение. Позиции ног 1, 2, 5.Demi plie по 1 и 2 поз. Battements tendus в сторону. Temps leve sote по 1, 2, 5 поз.	2
8	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танцев	5
9	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Построение в колонну по 2, по одному; в цепочку, шеренгу, круг; перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу; • вращение головы по полукругу; • вращение головой круговое; • повороты корпуса; • наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; • повороты и наклоны корпуса с выведением ноги в сторону, вперед, назад; • повороты и наклоны корпуса с использованием различных музыкальных темпов и ритмических рисунков; • с использованием различных позиций ног. <p>Упражнения выполняются в сочетании с приседаниями на обеих ногах, подъемом на полупальцы, наклонами и поворотами корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стоп (поочередное сокращение стоп в носке и каблуке, подъем на полупальцы, разворот стопы до I позиции, разворот стопы внутрь поочередно и одновременно на прямых ногах и с приседанием); • колен (приседания - малые и большие формы, сгибание ног в колене вперед и назад, различные развороты в не выворотную и выворотную позицию); • бедер ("покачивание", вращение по полукругу, вращение по кругу, на прямых и согнутых ногах, поочередное 	1

		<p>вращение вправо и влево)</p> <p>Бег:</p> <p>со сгибанием ног в коленях назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> • в сочетании медленного и быстрого бега; • сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад; • колесо 	
10	Основы актерского мастерства	<p>Искусство танцевального поклона. Мимика и жесты в танце. Чувство объема сцены. Умение работать на «зрителя». Импровизации.</p> <p>Искусство танцевального поклона.</p> <p>Музыкальные пространственные упражнения (движения по линиям, диагоналям и по кругу).</p>	2
11	Партерная гимнастика	<p>Работа на развитие стоп.</p> <p>Сидя:</p> <p>из сокращенного положения разводя носки в сторону;</p> <p>поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</p> <p>Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.</p> <p>«Лягушка»</p> <p>Упражнения на гибкость спины: Лодочка, Корзинка.</p>	1
12	Концертная деятельность	Участие в концерте к Новому году	5
13	Элементы классического танца	<p>Поклон. Корректирующие упражнения Releve у станка. Demi plie по 1 и 2 поз... Battements tendus в сторону, вперед и назад по 2. Прыжки: Tap love sote.</p> <p>1 port de bras на середине зала</p>	1
14	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Перестроения из круга в колонну, из колонны в колонну по 2 ч-ка, из колонны по 2 ч-ка в колонну по 4 ч-ка и расход в 4 колонны. Разогрев всех частей тела. Работа 1 центра, чистые виды упражнений.</p> <p>Прыжки. на двух ногах из стороны в сторону;</p> <p>на двух ногах вперед и назад;</p> <p>на одной ноге;</p> <p>разножка;</p> <p>поджатка;</p>	1
15	Партерная гимнастика	<p>Работа на развитие стоп.</p> <p>Сидя:</p> <p>из сокращенного положения разводя носки в сторону;</p> <p>поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</p>	1

		упр.-е самолёттик. Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе. «Лягушка» Упражнения на гибкость спины: Лодочка, Корзинка, Берёзка. Перекаты через плечо.	
16	Элементы классического танца	Поклон. Корректирующие упражнения. Demi plie по 1 и 2 поз., Battements tendus крестом по 2. Прыжки: temps leve sote по 1,2,5 поз. Changement de pieds 1 port de bras на середине зала.	1
17	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон. перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну. освоение музыкального размера на 2/4, 3/4 4/4 за счет прослушивания музыкального материала. Разогрев всех частей тела сверху вниз. Упр-е часики, столбики, любопытная варвара. Прыжок дай конфетку.	1
18	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие стопы Flax-point. Складочка. Бабочка. Упр-е рыбка. Березка. Лягушка. Мост. Русалочка	1
19	Музыкально-ритмическое развитие	Работа на развитии положения корпуса и головы. Комплекс упражнений на развитие выразительности положения корпуса. наклоны головы, повороты, Zundari наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; плечи (поочередно подъем плеч вверх-вниз, круговые вращения плечами поочередно и вместе). Прыжки: 1. на двух ногах из стороны в сторону; 2. на двух ногах вперед и назад; 3. на одной ноге; 4. разножка с сочетанием хлопков 5. поджатка с сочетанием хлопков	1
20	Элементы классического танца	Поклон-Книксен. Корректирующие упр. -я по кругу. Demi-rond, Grand battements в сторону, вперед и назад. 1, 2 por de bra	1
21	Партерная гимнастика	<i>Лежа на спине:</i> <ul style="list-style-type: none"> • поочередное сгибание ноги в колене • поочередный подъем ног до положения прямого угла; • перегибы согнутых ног за голову; подъем вытянутых ног; • подъем корпуса и вытянутых ног одновременно; 	1

		<ul style="list-style-type: none"> • положение "колечко"; 	
22	Партерная гимнастика	<p><i>Сидя на полу:</i></p> <p>а) ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращая и вытягивая носки; • поочередное сокращение и вытягивание стоп; • из сокращенного положения разводя носки в сторону; • поочередное разведение стоп из сокращенного положения; • наклоны корпуса вперед; <p>б) ноги разведены в стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны корпуса вперед; • наклоны корпуса к правой и левой ноге; <p>2. <i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • поочередное сгибание ноги в колене • упражнение для мышц живота и пресса. «Самолет» <p>3. <i>Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подъем корпуса, опираясь руками о пол; 2 • подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.; • подъем вытянутых ног; • подъем корпуса и вытянутых ног одновременно; • положение "колечко"; <p>4. <i>растяжка на полу</i> с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p>	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484436

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен с 28.11.2024 по 28.11.2025