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

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальный классов Руководитель ШМО _____/ Малахова И.В. Протокол от 31.08.2026 г. № 1__	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УР РЖД прогимназии №20 _____/ В.И.Джангриян «31» августа 2026 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор РЖД прогимназии №20 _____М.А.Ломова Приказ ОУ от «31» 08.2026 г. №_137_

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Танцуй с нами»
1–4 классы
2026-2027 учебный год

г. Батайск
2026г.

Форма реализации: внеурочная деятельность
Возраст обучающихся: 7–11 лет
Срок реализации: 2026–2027 учебный год
Объём: 33 часа (1 классы), 34 часа (2–4 классы)
Продолжительность занятия: 30 минут (1 класс), 35 минут (2–4 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Танцуй с нами» разработана на основе:

- 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 третьего поколения);
- устава частного общеобразовательного учреждения РЖД прогимназия №20;

Актуальность программы

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 мнения и суждения порой заслуживают уважения.

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Оно приобрело широкое распространение в дошкольных учреждениях и 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.

Создание программы по современному танцу предполагает планомерную, поступенчатую подготовку учащихся. Современная хореография является для ребёнка 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.

Цель программы

Развить танцевальные способности ребёнка, сформировать гармонично развитую личность, выявить индивидуальные особенности учащихся и раскрыть природную одарённость в сценической практике; воспитать личность ребёнка, способного раскрывать многогранные художественные образы и характеры; воспитать и развить учащихся средствами танца, сформировать устойчивый интерес к занятиям хореографией и современному танцу.

Задачи программы

1. На начальном этапе обучения — постановка корпуса, развитие музыкальных способностей.

2. За счёт партерной гимнастики развивать физические возможности учащихся.
3. Заложить основы танца.
4. Научить детей работать несколькими центрами тела одновременно.
5. Посредством импровизации освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов, развить стремление к самовыражению, артистизму.
6. Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.
7. Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путём приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с ФГОС НОО программа обеспечивает достижение следующих результатов.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных игровых и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе занятий танцем.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе танца на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную танцевальную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную танцевальную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями в процессе занятия со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

- представлять танец как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками танцевальные этюды и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения танцевальных занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов танца, применять их в танцевальной деятельности.

Формы организации внеурочной деятельности

Формой обучения является занятие. Содержанием занятия является теоретический и практический материал. Обучение проходит в виде занятия по современному-танцу: экзерсис на середине зала и на полу, танцевальные комбинации, cross, аллегро, этюды, беседы.

Занятия проводятся групповые, возможно деление на группы (солисты, дуэты, массовка) в зависимости от учебного процесса. Программа предусматривает такие виды занятий: практические — групповые и индивидуальные.

Содержание программы

Программа построена по принципу постепенного усложнения материала от 1 к 4 классу.

1 класс

Основные задачи: знакомство с танцем, музыкой, ритмом; постановка корпуса; развитие элементарной координации; освоение простейших движений танца; развитие внимания и умения слушать музыку.

Содержание: вводная беседа «Что такое танец?»; музыкально-ритмические упражнения; простейшие позиции рук и ног; понятия contraction и release в игровой форме; разогрев в танце; простейшие swing-движения; партерная гимнастика; комбинаторика из 2–4 движений; координационные игры; изоляция простейших центров (голова, плечи, руки); cross-передвижение (ходьба, простые прыжки); упражнения для позвоночника; постановочная работа (простой этюд); воспитательная работа.

2 класс

Основные задачи: закрепление постановки корпуса; развитие чувства ритма; освоение базовых элементов современного-танца; развитие координации и памяти; подготовка к более сложным комбинациям.

Содержание: повторение и закрепление материала 1 класса; усложнение contraction и release; разогрев в танце с добавлением новых элементов; swing в более сложном ритме; партерная гимнастика с усложнением; комбинаторика из 4–6 движений; координация в парах и группах; изоляция нескольких центров; cross-передвижение с поворотами; упражнения для позвоночника; постановочная работа (танец малой формы); воспитательная работа.

3 класс

Основные задачи: совершенствование техники танца; развитие силы, выносливости, гибкости; освоение вращений и прыжков; развитие артистизма; работа над сценическим образом.

Содержание: повторение и закрепление материала 2 класса; усложнённые комбинации contraction и release; разогрев в танце с элементами импровизации; swing в различных темпах; партерная гимнастика повышенной сложности; комбинаторика из 6–8 движений; координация с несколькими центрами; изоляция и полицентрия; cross-передвижение с трюковыми элементами; упражнения для позвоночника; постановочная работа (танец с сюжетом); воспитательная работа.

4 класс

Основные задачи: закрепление и совершенствование техники современного танца; развитие индивидуального исполнительского стиля; освоение сложных координационных комбинаций; подготовка к концертной деятельности; развитие навыков импровизации и самовыражения.

Содержание: повторение и закрепление материала 3 класса; сложные комбинации contraction и release; разогрев в танце с импровизационными заданиями; swing в быстром темпе; партерная гимнастика с акцентом на силу и выносливость; комбинаторика из 8–10 движений; координация в ансамбле; изоляция и работа нескольких центров; cross-передвижение с вращениями и прыжками; упражнения для позвоночника; постановочная работа (концертный номер); воспитательная работа.

В 2026/2027 учебном году программа реализуется в следующих классах:

- **1 «А»** и **1 «Б» классы** — 33 часа (1 час в неделю), по календарному графику программа будет реализована за 31 час за счет уплотнения базового ядра.
- **2 класс** — 34 часа (1 час в неделю).
- **3 «А» и 3 «Б» классы** — 34 часа (1 час в неделю), по календарному графику программа будет реализована за 35 часов за счет расширения базового ядра.
- **4 «А» и 4 «Б» классы** — 34 часа (1 час в неделю), по календарному графику программа будет реализована за 35 часов за счет расширения базового ядра.

Формы контроля и оценочные материалы

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Формы промежуточной аттестации:

- открытые показы в конце каждого полугодия;
- участие в концертах и мероприятиях прогимназии;
- творческие отчёты.

Формы итоговой аттестации:

- итоговое занятие с показом танца;
- участие в итоговом концерте.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используются:

- музыкальный центр / колонка;
- ноутбук;
- зеркальный зал с зеркалами;
- гимнастические коврики;
- хореографический станок;
- аудио- и видеоматериалы;
- методические разработки, конспекты занятий;
- костюмы для
- концертных номеров.

Календарно-тематическое планирование
1-е классы

Продолжительность занятия: 30 минут

День проведения: понедельник

Итого: 31 час

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	07.09	Вводное занятие. Знакомство с детьми. Беседа «История развития современного танца». Инструктаж по технике безопасности.	1
2	14.09	Музыкально-ритмические упражнения. Понятия «музыка», «ритм», «темп».	1
3	21.09	Постановка корпуса. Основные позиции рук и ног.	1
4	28.09	Изучение основных позиций рук, положений кисти, позиций ног в танце.	1
5	05.10	Игровые упражнения на сжатие и расслабление тела.	1
6	12.10	Разогрев в танце. Простейшие разминочные движения.	1
7	19.10	Разогрев в танце. Повторение и закрепление.	1
8	09.11	Простейшие маятниковые движения.	1
9	16.11	Маятниковые движения. Развитие чувства ритма.	1
10	23.11	Партерные упражнения. Упражнения на гибкость.	1
11	30.11	Партерные упражнения. Упражнения на укрепление мышц.	1
12	07.12	Комбинаторика движений танца. Простейшие комбинации.	1
13	14.12	Комбинаторика движений танца. Закрепление.	1
14	21.12	Координация. Простейшие координационные упражнения.	1

15	28.12	Изоляция. Работа простейших центров: голова, плечи, руки.	1
16	11.01	Изоляция. Работа простейших центров: голова, плечи, руки.	1
17	18.01	Изоляция. Работа простейших центров: корпус, ноги.	1
18	25.01	Передвижение в пространстве: ходьба, простые прыжки.	1
19	01.02	Передвижение в пространстве: бег, остановки.	1
20	08.02	Упражнения для развития позвоночника.	1
21	20.02	Постановочная работа. Выбор музыкального материала.	1
22	01.03	Постановочная работа. Разучивание простого этюда.	1
23	15.03	Постановочная работа. Работа над выразительностью движений.	1
24	22.03	Постановочная работа. Соединение движений в небольшую композицию.	1
25	05.04	Постановочная работа. Повторение и подготовка к показу.	1
26	12.04	Постановочная работа. Работа над синхронностью.	1
27	19.04	Постановочная работа. Работа над артистизмом.	1
28	26.04	Воспитательная работа. Игры на сплочение коллектива.	1
29	17.05	Воспитательная работа. Посещение концерта / просмотр видео.	1
30	24.05	Итоговое занятие. Показ простого этюда.	1

31	31.05	Воспитательная работа. Проведение праздника.	1

Календарно-тематическое планирование
2 класс

Продолжительность занятия: 35 минут

День проведения: вторник

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	01.09	Вводное занятие. Повторение правил безопасности. Беседа о современном танце.	1
2	08.09	Повторение материала 1 класса. Постановка корпуса.	1
3	15.09	Музыкально-ритмические упражнения. Развитие чувства ритма.	1
4	22.09	Основные позиции рук и ног. Закрепление.	1
5	29.09	Сжатие и расслабление тела. Усложнение.	1
6	06.10	Сжатие и расслабление тела. Работа в парах.	1
7	13.10	Разогрев в танце. Новые разминочные элементы.	1
8	20.10	Разогрев в танце. Закрепление.	1
9	10.11	Маятниковые движения. Более сложный ритм.	1
10	17.11	Маятниковые движения. Комбинации.	1
11	24.11	Партерные упражнения. Усложнённый комплекс.	1

12	01.12	Партерные упражнения. Развитие гибкости.	1
13	08.12	Комбинаторика движений танца. 4–6 движений.	1
14	15.12	Комбинаторика движений танца. Закрепление.	1
15	22.12	Координация. Упражнения в группах.	1
16	12.01	Координация. Смена темпа.	1
17	19.01	Изоляция. Работа нескольких центров.	1
18	26.01	Изоляция. Полицентрия.	1
19	02.02	Передвижение с поворотами.	1
20	09.02	Передвижение с прыжками.	1
21	16.02	Упражнения для позвоночника. Усложнение.	1
22	23.02	Упражнения для позвоночника. Закрепление.	1
23	02.03	Постановочная работа. Выбор музыки.	1
24	09.03	Постановочная работа. Разучивание танца малой формы.	1
25	16.03	Постановочная работа. Отработка движений.	1
26	23.03	Постановочная работа. Соединение в комбинации.	1
27	06.04	Постановочная работа. Работа над синхронностью.	1

28	13.04	Постановочная работа. Работа над образом.	1
29	20.04	Постановочная работа. Прогон.	1
30	27.04	Воспитательная работа. Беседа о коллективе.	1
31	04.05	Воспитательная работа. Игры на сплочение.	1
32	11.05	Воспитательная работа. Посещение концерта / просмотр видео.	1
33	18.05	Воспитательная работа. Проведение праздника.	1
34	25.05	Итоговое занятие. Показ танца. Обсуждение.	1

Итого: 34 часа

Календарно-тематическое планирование
3-е классы

Продолжительность занятия: 35 минут

День проведения: четверг

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	03.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о современном танце.	1
2	10.09	Повторение материала 2 класса. Постановка корпуса.	1
3	17.09	Музыкально-ритмические упражнения. Сложные ритмы.	1
4	24.09	Сжатие и расслабление тела. Усложнённые комбинации.	1
5	01.10	Сжатие и расслабление тела. Работа в ансамбле.	1
6	08.10	Разогрев в танце. Элементы импровизации.	1
7	15.10	Разогрев в танце. Закрепление.	1
8	22.10	Маятниковые движения. Различные темпы.	1
9	05.11	Маятниковые движения. Комбинации.	1
10	12.11	Маятниковые движения. Комбинации повышенной сложности.	1
11	19.11	Партерная гимнастика. Силовой комплекс.	1

12	26.11	Партерная гимнастика. Развитие выносливости.	1
13	03.12	Комбинаторика движений танца. 6–8 движений.	1
14	10.12	Комбинаторика движений танца. Закрепление.	1
15	17.12	Координация. Несколько центров одновременно.	1
16	24.12	Координация. Работа в парах и группах.	1
17	14.01	Изоляция. Полицентрия.	1
18	21.01	Изоляция. Сложные комбинации.	1
19	28.01	Передвижение с трюковыми элементами.	1
20	04.02	Передвижение с вращениями.	1
21	11.02	Упражнения для позвоночника. Усложнение.	1
22	18.02	Упражнения для позвоночника. Закрепление.	1
23	25.02	Постановочная работа. Выбор музыки и идеи.	1
24	04.03	Постановочная работа. Разучивание танца с сюжетом.	1
25	11.03	Постановочная работа. Отработка движений.	1
26	18.03	Постановочная работа. Соединение в комбинации.	1
27	25.03	Постановочная работа. Отработка танца.	1

28	08.04	Постановочная работа. Работа над синхронностью.	1
29	15.04	Постановочная работа. Работа над образом.	1
30	22.04	Постановочная работа. Прогон.	1
31	29.04	Постановочная работа. Работа над артистизмом.	1
32	06.05	Воспитательная работа. Беседа о сценической культуре.	1
33	13.05	Воспитательная работа. Игры на сплочение.	1
34	20.05	Воспитательная работа. Посещение концерта / просмотр видео.	1
35	27.05	Воспитательная работа. Проведение праздника.	1

Итого: 35 часов

Календарно-тематическое планирование
4-е классы

Продолжительность занятия: 35 минут

День проведения: пятница

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	04.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о современном танце.	1
2	11.09	Повторение материала 3 класса. Постановка корпуса.	1
3	18.09	Музыкально-ритмические упражнения. Сложные ритмы и размеры.	1
4	25.09	Сжатие и расслабление тела. Сложные комбинации.	1
5	02.10	Сжатие и расслабление тела. Работа в ансамбле.	1
6	09.10	Разогрев в танце. Импровизационные задания.	1
7	16.10	Разогрев в танце. Закрепление.	1
8	23.10	Маятниковые движения. Быстрый темп.	1
9	06.11	Маятниковые движения. Комбинации.	1
10	13.11	Маятниковые движения. Комбинации повышенной сложности.	1
11	20.11	Партерная гимнастика. Сила и выносливость.	1

12	27.11	Партерная гимнастика. Гибкость и растяжка.	1
13	04.12	Комбинаторика движений танца. 8–10 движений.	1
14	11.12	Комбинаторика движений танца. Закрепление.	1
15	18.12	Координация. Работа в ансамбле.	1
16	25.12	Координация. Смена ритма и темпа.	1
17	15.01	Изоляция. Работа нескольких центров.	1
18	22.01	Изоляция. Полицентрия.	1
19	29.01	Передвижение с вращениями и прыжками.	1
20	05.02	Передвижение с трюковыми элементами.	1
21	12.02	Упражнения для позвоночника. Усложнение.	1
22	19.02	Упражнения для позвоночника. Закрепление.	1
23	26.02	Постановочная работа. Выбор музыки и идеи.	1
24	05.03	Постановочная работа. Разучивание концертного номера.	1
25	12.03	Постановочная работа. Отработка движений.	1
26	19.03	Постановочная работа. Соединение в комбинации.	1
27	26.03	Постановочная работа. Отработка танца.	1

28	09.04	Постановочная работа. Работа над синхронностью.	1
29	16.04	Постановочная работа. Работа над образом.	1
30	23.04	Постановочная работа. Прогон.	1
31	30.04	Постановочная работа. Работа над артистизмом.	1
32	07.05	Воспитательная работа. Беседа о сценической культуре.	1
33	14.05	Воспитательная работа. Игры на сплочение.	1
34	21.05	Воспитательная работа. Посещение концерта / просмотр видео.	1
35	28.05	Воспитательная работа. Проведение праздника.	1

Итого: 35 часов

Список литературы

1. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1 – 4 классы. — М.: Вако, 2007. — 176 с.
2. Подвижные игры учащихся. — М.: Учпедгиз, 2007. — 106 с.
3. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. — Баласс, 2012. — 124 с.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии» — М.: Айрис-пресс: Рольф, 2001. — 265 с.: ил. — (Внимание: дети!).
6. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» — СПб.: Музыкальная палитра, 2004. — 44 с.: ил., ноты.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371007

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен С 19.01.2026 по 19.01.2027