

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

 Сабирова Н.А.

Протокол № 1 от 25.08.2025

«Согласовано»

Зам.дир. по УР

 Гайнутдинова Н.Р.

«Утверждено»

Директор школы

 Галиханова Г.И.

Приказ № 104 от 26.08.2025

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«В мире танца»
МБОУ «Камско-Устьинская ТСОШ имени Ф.С. Юнусова»
Камско-Устьинского муниципального района
на 2025-2026 учебный год
Срок реализации программы: 1 год**

пгт Камское Устье 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «В Мире танца» реализует общекультурное направление во внеурочной деятельности в 5, 6, 7, 8 классах. Проводится 1 раз в неделю.

Программа рассчитана на работу с детьми младшего подросткового возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Она посвящена процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением, концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цель программы: укрепление физического и психологического здоровья, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

Воспитательная цель программы: профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности;

- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретениенавыковхореографическогодвижения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении танцевальной культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о танцевальной культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (выворотности, прыгучести, силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам игры и т.д.;
- выполнение простейших ритмических, танцевальных и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия ритмическими упражнениями в режиме дня, использовать средства танцевальной культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития танцевальной культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать ритмическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели танцевального развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий ритмической культурой;
- организовывать и проводить занятий ритмической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них ритмические упражнения, или комбинации и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать ритмическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие упражнения и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание

Организационная программа. Беседа с детьми о целях и задачах, о правилах поведения на занятиях и выступлениях, о форме одежды для занятий. Подготовка и проведение открытых мероприятий. Проведение открытого урока для родителей.

Характер музыки, темп, строение музыкального произведения, динамические оттенки.

Практические занятия. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Начало и окончание движения вместе с музыкой, различения музыкальных частей. Движения в различных темпах. Определение характера музыки словами и передача изменения характера в движении. Построения и перестроения. Построение в колонну по одному и по два, по три, по четыре, на месте и в движении, перестроения из колонны по одному и обратно, на месте и на шагах. Построения в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочки», построение «воротца».

Строение музыкальной речи, длительности, ритмический рисунок. Передача в движении длительностей и ритмического рисунка. Перестроение из троек и четвёрок в кружок и звёздочки. Перестроение в парах: обход одним партнёром другого.

Повторение пройденного. Позиции и упражнения классического танца. Тренировочные упражнения классического танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Позиции ног: 1, 2, 3, 6. Подготовительное положение и 1, 2, 3 позиция рук. положение рук: за платье (для девочек), руки вниз, ладонь повернута назад (для мальчиков), руки в бок (ладонями и кулаками на поясе). Выдвижение ноги назад из 1 и 3 позиции. Выдвижение ноги с полуприседанием из 1 и 3 позиций вперед, в сторону, назад. Поднимание ноги из 1 и 3 позиций вперед и в сторону. Маленькие броски ногой из 1-1 и 3 позиции вперед и в сторону. Полукруг ногой по 1 позиции, в сторону – назад и обратно. Круг ногой по точкам. Проведение ноги через 1 позицию вперед – назад. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседанием, подъем на полупальцы по 6 и 1 позициям. Прыжки на двух ногах по 1 позиции. Слитное движение руками по позициям рук. полуприседание по 1, 2, 3, 6 позициям. Полукруг ногой вперед и в сторону вперед по 1 позиции. Ритмические прыжки по 6 позиции. Перевод рук из подготовительного положения через 1 и 3 позиции и возвращение обратно. Перевод рук через 1 в 3 позиции и возвращение обратно. Повороты и наклоны головы. Наклоны корпуса вперед и назад. Упражнения народно-характерного танца. Вытягивание ноги в сторону и вперед, с переводом с носка и обратно. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на поясе», в характере русского танца, соединяя потом это упражнение с поворотом головы и корпуса.

Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед и назад, на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, удары стопой по 6 и 3 позициям. Тройной притоп. Боковой галоп по 6 позиции. Поклон в реверанс. Хлопки в ладоши по одному и в парах.

Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки.

Народные и балльные танцы.

Первоначальное представление о танцевальном образе. Основные требования, предъявляемые к исполнителю танцев: музыкальность, грамотность, красота и выразительность. Понятие об интервалах. Понятие о движении по линии и обратно. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле. Практические занятия. Народные и детские балльные танцы. Русские танцы, зарисовки, миниатюры, танцы в ритме вальса.

Календарно-тематическое планирование

	Тема занятий	кол-во часов
1	Вводное занятие. Знакомство с танцем	1
2	Упражнения на растяжку	4
3	Знакомство с народными танцами	4
4	Викторина «В ритме танца»	1

5	Йога-терапия	2
9	Основные танцевальные правила. Развитие музыкальности. Построение, перестроение.	2
10	«Бал XIX века» на основе полонеза, французской кадрили и вальса.	8
11	Йога-терапия	2
12	Элементы танца хип-хоп	4
13	Изучение элементов акробатики.	5
14	Итоговый урок. Чему научились.	1
	Итого	34