

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар средняя  
общеобразовательная школа № 50  
имени Нины Фурсовой

Утверждено решением педсовета Протокол  
№ 21 от 30.08.2023  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ В.А. Васева  
М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Культура танца»**

Уровень образования: начальное общее образование 1-4 классы казачьей  
направленности

Количество часов: 135

Учитель: **Войко Наталья Александровна**

## Пояснительная записка

Цель курса - духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; развитие морального сознания, повышение уровня компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения. Приобщение детей к культурному наследию. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Воспитание детей на основе российских традиционных ценностей представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач.

Воспитание и формирование культуры здоровья осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Культура танца»

• **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

• **метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

• **предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

«Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия.

«Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни,

предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

- *позиции ног;*
- *позиции рук;*
- *позиции в паре;*
- *рисунок танца;*
- *линия танца;*
- *направление движения;*
- *углы поворотов*

### Содержание программы по годам обучения

**1 КЛАСС** – (1 год обучения) 1 час в неделю, 33 часа.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

**2 КЛАСС** –(2 год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

**3 КЛАСС** –(3 год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

**4 КЛАСС** – (4 год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№	Тема урока.	Количество часов		
		всего	Теория	практика
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	1

3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)..	1	0	1
4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	0	1
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1	0	1
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	1	0
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	0	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	0	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	0	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1	0	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	0	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	1
15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0	1
16	Музыка.	1	1	0
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	0	1
18	Упражнения на расслабление мышц	1	0	1
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	0	1
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1	1	0
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	2	0	2
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	0	1
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	1	0
24	Правила танцевального этикета.	1	1	0
25	Аэробика.	1	0	1
26	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	1	0
27	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	0	1
28	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0	1
29	Ритмические упражнения.	1	0	1
30-31	Гимнастика Paper.	2	0	2
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	0	1
34	Контрольный урок.	1	0	1
	<b>Итого</b>	34	7	25

**2 класс**

№	Тема урока.	Количество часов		
		всего	Теория	практика
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса..	1	0	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1	0	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	0	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	0	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	1	0
8	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1	0	1
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1	0	1
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1	0	1
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	0	1
12	Разучивание позиций рук и ног.	1	0	1
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1	0	1
14	Гимнастические элементы.	1	0	1
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1	0	1
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0	1
17	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1	0	1
18	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1	0	1
19	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	0	1
20	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1	1	0
21	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	1
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	0	1
23	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1	0	1
24	Приставные шаги. Синхронность.	1	0	1
25- 26	Аэробика.	2	0	2

27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	0	1
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт, квартет в танце.	1	1	0
29-30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	2	0	2
31-32	Гимнастика Partner.	2	0	2
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	0	1
34	Контрольный урок.	1	0	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### 3 класс

№	Тема урока.	Кол-во часов		
		всего	Теория	практика
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)..	1	0	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	0	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	0	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	0	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	0	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	0	1
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	0	1
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0	1
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	0	1
14	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	1
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	0	1
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	1	0
17	Танцевальный элемент «Марш».	1	0	1

18	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	0	1
19-20	Русский народный танец «Полька».	2	0	2
21-22	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	2	0	2
23	Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».	1	0	1
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	1	0
25-26	Бальный танец «Вальс».	2	0	2
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0	1
28-29	Аэробика.	2	0	2
30- 31	Гимнастика Parter.	2	0	2
32	Упражнения на расслабление мышц.	1	0	1
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	0	1
34	Контрольный урок.	1	0	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

#### 4 класс

№	Тема урока.	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)..	1	0	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	0	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	0	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	0	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	0	1
9	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	0	1
10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	0	1
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0	1
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притом.	1	0	1
14	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0	1
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	0	1
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1	1	0

17	Танцевальный элемент «Марш».	1	0	1
18	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	0	1
19-20	Русский народный танец «Полька».	2	0	2
21-22	Русский народный танец «Каблучок», «Ковырялочка», «Гармошка».	2	0	2
23	Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».	1	0	1
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	1	0
25- 26	Бальный танец «Вальс».	2	0	1
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0	1
28-29	Аэробика.	2	0	2
30-31	Гимнастика Parter.	2	0	2
32	Упражнения на расслабление	1	0	1
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	0	1
34	Контрольный урок.	1	0	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол №1 заседания  
методического объединения  
учителей начальной школы  
от «30» августа 2023 г.  
\_\_\_\_\_ Заргарян К.Г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ О.Н. Алтухова  
«30» августа 2023 год