

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования «Наследие»**

**Нижнесергинского муниципального района**

**(МБОУ ЦО «Наследие»)**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом

протокол №1

от «26» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором

МБОУ ЦО «Наследие»

Фархутдинов Э.Г.

приказ № 58-од

от «26» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Танцевальный час»**

**для обучающихся 2-4 классов**

**Акбаш, 2025**

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы НОО.

**Актуальность** предмета: занятия хореографией наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

**Целью** программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Основные задачи:**

#### ***Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:***

- Совершенствование двигательных навыков и воспитания культуры движения.
- Формирование правильной осанки гибкости и пластичности суставов
- Развитие выразительности и координации движений, умение владеть своим телом.
- Формирование умения ориентироваться в пространстве.

#### ***Развитие художественно - творческих способностей:***

- Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях
- Развитие умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения.

#### ***Формирование нравственно – коммуникативных качеств учащихся:***

- Воспитание умения вести себя в группе во время движения
- Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми; воспитания аккуратности и трудолюбия

### **Место курса**

На реализацию рабочей программы с 1-4 классов рассчитана на один час в неделю, 34 часа в год.

## Содержание курса внеурочной деятельности.

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

Разучивание разминки – общеразвивающие упражнения на улучшение гибкости.

Разучивание шагов различной сложности – ходьба, бег, Высокий шаг, пружинистый шаг, мягкий шаг, приседание.

Элементы русской пляски – подготовка к танцу «Перепляс»

Танцы – «Вару – вару», «Перепляс», «Тюбетейка», «Хоровод с платочками», «Сударушка».

Самостоятельная работа в паре – «Придумай сам».

### Планируемые результаты освоения программы

#### *Личностные результаты*

✓ Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

#### *Метапредметные результаты*

##### • *Регулятивные*

✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

##### • *Познавательные*

Учащиеся должны уметь:

✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

✓ организованно строиться (быстро, точно);

✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, пускок».

- **Коммуникативные**
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

### Тематическое планирование 1 класс.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Беседа: Техника безопасности на занятиях. «Предмет музыкально-ритмического воспитания». Характер музыкального произведения (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный). Постановка корпуса. Движение головы в различном музыкальном характере.	1	
2	Практика. Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, умеренно быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки. Позиция рук: подготовительная, 1,2,3, перевод рук из позиции в позицию.	1	
3	Практика. Упражнения на различения темпа и характера музыки. Позиции рук.	1	
4	Просмотр презентации. Разнообразные динамические оттенки музыки (тихо, очень тихо, очень громко), отражение их в ходьбе, беге, прыжках, хлопках.	1	

5	Упражнение на различение динамических оттенков музыки позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5, 6. Музыкальная игра «Быстро по местам».	1	
6	Музыкальная игра «Ветер и ветерок»	1	
7	Шаги: бытовой, лёгкий шаг с носка, шаг с подскоком. Музыкальная игра «Запомни мелодию».	1	
8	Умение выполнять движения руками, головой, ногами. Плие (маленькие приседания) по 1, 2, 3 позиции. Музыкальная игра «Лошадки в конюшне»	1	
9	Практика. Плавные и резкие движения руками, головой, ногами. Плие (маленькие приседания) по 1, 2, 3, позиции. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	
10	Практика. Танцевальная комбинация из изученных шагов, тренировка изученного, игра «Круг дружбы»	1	
11	Беседа. Строение музыкального произведения. Маленькие музыкальные этюды.	1	
12	Беседа. Понятие «Выступление», «Музыкальная фраза», «Заключение». Игра «Птица и клетка».	1	
13	«Музыкальная фраза», танцевальная игра «Приглашение».	1	
14	Маршевая музыка. Правильная осанка. Музыкальная игра «Круг дружбы».	1	
15	Особенности танцевальных жанров: вальс, полька, галоп. Хореографические упражнения. «Музыкальная палочка».	1	
16	Презентация. Слушание и анализ танцевальной музыки. Контрольная оценка за изученные хореографические элементы.	1	
17	Танцевальные жанры. Подвижная игра. «Звероловы и зверьки».	1	

	Прыжки.		
18	Практика. Техника прыжка. Музыкальная игра «Приглашение».	1	
19	Построение в колонну по одному, по два, в пары.	1	
20	Перестроение в шеренгу. Танцевальная игра «Приглашение».	1	
21	Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по 2 и 4 позиции. Круг: сужение и расширение. Хороводная игра «Ручеёк»	1	
22	Раскрытие рук в характере русского танца в сторону. Музыкальная игра «Весёлый поезд»	1	
23	Движения плеч и корпуса: подъём плеча в различном темпе и характере, поочерёдное выведение плеча вперёд. Музыкальная игра «На речке (стирка)».	1	
24	Практика. Вытягивание ноги в сторону, вперёд с переводом «носок-каблук» (в характере русского танца)	1	
25	Вытягивание ноги в сторону в сочетании с полуприседанием. Разучивание движений танца «Хоровод с платочками»	1	
26	Притоп в 3 позицию с поворотом головы, в 6 позицию. Танец «Хоровод с платочками»	1	
27	Ковырялочка с тройным притопом и прихлопами. Русский танец «Хоровод с платочками»	1	
28	«Ёлочка», «Гармошка». Танец «Хоровод с платочками»	1	
29	Шаг польки. Танцевальный этюд «Отойди-подойди», построенный на шаге польки и подскоках.	1	
30	Подскоки в повороте. Танцевальный этюд «Хочу-не-хочу».	1	
31	Подскоки, галоп, шаг польки в танцевальном этюде «Смени пару»	1	
32	Практика. Танцевальная комбинация из изученных шагов, повторение танцевальных	1	

	этюдов и русского танца.		
33	Концерт. Музыкальный размер вальса. Реверанс в ритме вальса.	1	

### Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Беседа: Техника безопасности на занятиях. «Предмет музыкально- ритмического воспитания». Характер музыкального произведения (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный). Постановка корпуса. Движение головы в различном музыкальном характере.	1	
2	Беседа: Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, умеренно быстро, очень быстро), хлопки в темпе музыки. Позиция рук: подготовительная, 1,2,3, перевод рук из позиции в позицию.	1	
3	Практика. Упражнения на различия темпа и характера музыки. Позиции рук.	1	
4	Презентация. Разнообразные динамические оттенки музыки (тихо, очень тихо, очень громко), отражение их в ходьбе, беге, прыжках, хлопках.	1	
5	Упражнение на различение динамических оттенков музыки позиции ног: 1, 2, 3, 4, 5, 6. Музыкальная игра «Быстро по местам».	1	
6	Понятие легато (связанно), стаккато (отрывисто). Музыкальная игра «Ветер и ветерок»	1	
7	Шаги: бытовой, лёгкий шаг с носка, шаг с подскоком. Музыкальная игра «Запомни мелодию».	1	
8	Умение выполнять движения руками, головой, ногами. Музыкальная игра «Лошадки в конюшне»	1	
9	Практика. Плавные и резкие движения руками, головой, ногами. Плие ( маленькие	1	

	приседания) по 1, 2, 3, позиции. Упражнения на ориентировку в пространстве.		
10	Танцевальная комбинация из изученных шагов, тренировка изученного. Массовая игра «Круг дружбы»	1	
11	Презентация. Строение музыкального произведения. Маленькие музыкальные этюды.	1	
12	Понятие «Выступление», «Музыкальная фраза», «Заключение». Подвижная игра «Птица и клетка».	1	
13	«Музыкальная фраза». Танцевальная игра «Приглашение».	1	
14	Маршевая музыка. Правильная осанка. Музыкальная игра «Круг дружбы».	1	
15	Особенности танцевальных жанров: вальс, полька, галоп. Хореографические упражнения.« Музыкальная палочка».	1	
16	Слушание и анализ танцевальной музыки. Контрольная оценка за изученные хореографические элементы. Праздник.	1	
17	Танцевальные жанры. Подвижная игра «Звероловы и зверьки». Подъём на полупальцах по 1 и 3 позиции. Прыжки.	1	
18	Техника прыжка. Музыкальная игра «Приглашение».	1	
19	Практика. Построение в колонну по одному, по два, в пары.	1	
20	Практика. Перестроение в шеренгу. Игра «Приглашение».	1	
21	Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по 2 и 4 позиции. Круг: сужение и расширение. Хороводная игра «Ручеёк»	1	
22	Раскрывание рук в характере русского танца в сторону, в характере украинского и венгерского танцев вверх. Музыкальная игра «Весёлый поезд»	1	
23	Движения плеч и корпуса: подъём плеча в	1	

	различном темпе и характере, поочерёдное выведение плеча вперёд. Музыкальная игра «На речке (стирка)».		
24	Практика Жете (бросок ноги), вытягивание ноги в сторону, вперёд с переводом «носок-каблук» (в характере русского танца)	1	
25	Вытягивание ноги в сторону в сочетании с полуприседанием. Разучивание движений танца «Хоровод с платочками»	1	
26	Притоп в 3 позицию с поворотом головы, в 6 позицию. Танец «Хоровод с платочками»	1	
27	Ковырялочка с тройным притопом и прихлопами. Русский танец «Хоровод с платочками»	1	
28	«Ёлочка», «Гармошка». Танец «Хоровод с платочками»	1	
29	Шаг польки. Танцевальный этюд «Отойди-подойди», построенный на шаге польки и подскоках.	1	
30	Подскоки в повороте. Танцевальный этюд «Хочу-не-хочу».	1	
31	Практика. Подскоки, галоп, шаг польки в танцевальном этюде «Смени пару»	1	
32	Практика. Танцевальная комбинация из изученных шагов, повторение танцевальных этюдов и русского танца.	1	
33	Просмотр и обсуждение кинофильма. Музыкальный размер вальса. Реверанс в ритме вальса.	1	
34	Отчётный концерт. Вальс вперёд и в сторону. Реверанс для партнёра и партнёрши.	1	

### Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Беседа: Техника безопасности на занятиях. Предмет «Хореография». Техника безопасности.	1	

2	Тема: «Характер музыки». Маршировка, осанка. Музыкальная игра «Круг дружбы»	1	
3	Практика. Понятие «темпа музыки». Плие по 1, 2, 3 позиции.	1	
4	Презентация. Повторение динамических оттенков музыки, передача их в движении.	1	
5	Строение музыкальной фразы. Понятие «затакт». Батман тандю с приседанием из 1 и 3 позиции назад. Музыкальные этюды. Танец «Приглашение»	1	
6	Практика. Музыкальная фраза. Маршировка с хлопками. Правильная осанка, постановка корпуса.	1	
7	Упражнения на постановку корпуса. Подъём на полупальцах. Музыкальные этюды.	1	
8	Практика. Повторение позиций ног, упражнения на выработку выворотности (партерная гимнастика: сокращение и вытягивание стоп в 6, 1, 2 позициях).	1	
9	Практика. Сокращение и вытягивание стоп; лягушка Рон-де-жамб. Проведение ноги вперёд-назад через 1 позицию.	1	
10	Практика. Движение ноги по кругу, по четверти круга, назад и обратно. Пор-де-бра (движение рук по позициям). «Дирижирующие руки».	1	
11	Слушание и анализ маршевой музыки. Маршировка соединённая с «дирижирующими руками»	1	
12	Слушание и анализ танцевальной музыки. Волнообразные движения руками. Танцевальная игра «Ветер- ветерок»	1	
13	Практика. Перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую через присоединение из 1 и 3 позиции вперёд, в сторону. Партер : ноги в широкой 2 позиции, наклоны к левой и правой ноге.	1	
14	Музыкальная игра «Приглашение».	1	

15	Особенности польки. Шаг польки в сочетании с изученными шагами. Разучивание движения танца «Полька».	1	
16	Контрольная оценка за изученные хореографические элементы. Танец «Полька тройками»	1	
17	Практика. Повторение изученных упражнений. Партер: упражнения «коробочка», «мостик», «лотос».	1	
18	Практика. Подъём на полупальцах (релеве). Прыжки. Движения рук в русских танцах. Пор-де бра.	1	
19	Релеве из 1 и 3 позиции с предварительным плие. Русский поклон скрестным шагом. Разучивание танца «Во саду ли , в огороде»	1	
20	Релеве с поворотами по 3 позиции с переменной ног. Разучивание танца «Во саду ли , в огороде»	1	
21	Классический экзерсис. Закрепление. Танец «Во саду ли , в огороде»	1	
22	Танцевальные шаги: скользящий шаг, шаг польки, русский переменный шаг. Русский танец.	1	
23	Русский переменный шаг, русский дробный шаг. Танец «Во саду ли , в огороде»	1	
24	Слушание и анализ русской народной музыки. Закрепление изученных русских народных движений. Малоподвижная игра «Столбик»	1	
25	Контрольная оценка за выполнение русских народных танцев. Повторение танца, игры. Праздник.	1	
26	Классические элементы. Разучивание татарского народного танца	1	
27	Татарский народный танец. Характер и особенности музыки, движений рук и ног.	1	
28	Закрепление татарского шага, танец «Тюбетейка». Партерная гимнастика.	1	
29	Презентация. Расширение представлений об	1	

	особенностях польских народных танцев: полька, краковяк, полонез.		
30	Практика. Слушание и анализ польской народной музыки. Повторение шага польки, танца «Полька»	1	
31	Разучивание движений немецкой польки. Другие разновидности полек.	1	
32	Практика. Движение рук в танце «Немецкая полька». Характер танца. Повторение позиций рук и ног	1	
33	Танец «Немецкая полька». Классический экзерсис, партерная гимнастика	1	
34	Зачёт концерт.	1	

#### Тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Беседа: Техника безопасности на занятиях. Предмет «Хореография». Характер музыкального произведения.	1	
2	Практика. Выразительное значение темпа музыки. Позиции рук, ног экзерсиса.	1	
3	Правильная осанка у станка. Партерная гимнастика. Музыкальная игра «Ветерок и ветер»	1	
4	Различение темпа и характера музыки. Музыкальные этюды.	1	
5	Практика. Музыкальный размер. Маршировка с хлопками на сильную долю. Экзерсис, партер.	1	
6	Беседа. Знакомство с триолями. Повторение упражнения «дирижирующие руки».	1	
7	Беседа. Знакомство с синкопами. Маршировка, соединённая с движениями «дирижирующие руки».	1	
8	Знакомство с гранд-плие (глубокое присоединение). Подвижная игра «Кот и мыши»	1	
9	Классический поклон. Волнообразное движение руками.	1	
10	Жете (броски ноги слегка «мазнув» носком	1	

	по полу). Волнообразные движения туловищем. Подвижная игра «Кот и мыши»		
11	Целостная волна. Равновесия на двух и одной ноге. Музыкальная игра «Птицы и кот»	1	
12	Практика. Рон-де-жамб ан лер(круг ногой по воздуху).расширение представлений о танцевальных жанрах	1	
13	Партерная гимнастика. Повторение музыкальных игр.	1	
14	Экарте (разворачивающиеся движения). Позиции рук в карте; музыкальные этюды. Партерная гимнастика.	1	
15	Практика. Закрепление изученных движений . Повторение мягкого шага на носках и вальса вперёд и в сторону.	1	
16	Практика. Взмахи руками, туловищем, ногами. Вальс с поворотом. Контрольная оценка за выполнение элементов классического экзерсиса.	1	
17	Практика. Повторение изученных упражнений у станка (классический экзерсис) на каждом уроке. Позы классического танца.	1	
18	Экзерсис, упражнения на середине зала. Презентация. Знакомство с движениями татарских танцев.	1	
19	Практика. Основной ход татарского танца, положение рук, позы.	1	
20	Практика. Разучивание татарского танца. Характер темы, музыкальный размер танца.	1	
21	Танец «Татарский танец». Разучивание движений; «подготовка к верёвочке», «верёвочка».	1	
22	Презентация Движения татарского танца.	1	
23	Танец «Татарский танец»	1	
24	Практика. Прыжок шагом, «голубцы».	1	
25	Народные танцы «Русский», «Татарский»	1	

26	Зачётный концерт	1	
27	Практика. Разучивание основных положений в паре и соединение рук в танце «Сударушка»	1	
28	Практика. Боковые шаги и шаг-каблук; ход вперёд в паре.	1	
29	Презентация. Расход и поворот в паре. Соло-поворот партнёрш в танце «Сударушка»	1	
30	Прыжки в характере русского танца с поворотом на 90° и 180° градусов. Танец «Сударушка»	1	
31	Практика. Разучивание основных положений в паре и соединение рук в бальном танце «Вару-вару»	1	
32	Практика. Разучивание движения «отведение вперёд на носок».	1	
33	Разучивание движения «отведение вперёд каблук, «флик-фляк» в танце «Вару-вару»	1	
34	Танец «Вару-вару»	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870626

Владелец Фархутдинов Эльдар Гараевич

Действителен с 29.09.2025 по 29.09.2026