

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 373 Московского района Санкт-Петербурга «Экономический лицей»**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения лицей
№ 373 Московского района Санкт-Петербурга
«Экономический лицей»,
протокол от 31.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению лицей № 373 Московского
района Санкт-Петербурга «Экономический
лицей» от 31.08.2026 № 126-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Азбука танца»
1-4 класс**

Учитель-составитель:

Черная Елена Валентиновна, учитель
физической культуры
ГБОУ лицей № 373 Московского района
Санкт - Петербурга

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Азбука танца» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями и дополнениями);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями и дополнениями);
- Положения «О рабочей программе учебного предмета, курса государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей №373 Московского района Санкт-Петербурга «Экономический лицей».

Настоящая рабочая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ лицей №373 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел) и составлена с учётом рабочей программы воспитания.

Программа внеурочной деятельности «Азбука танца» для 1-4 класса составлена с учётом возрастных особенностей учащихся начальной школы и рассчитана со следующим распределением часов по классам: 1 класс – 33 часа; 2 класс – 34 часа, 3 класс -34 часа, 4 класс - 34 часа.

Занятия по данной программе раскрывают творческие способности детей, укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, учат держать себя и управлять своим телом, положительно влияют на развитие интеллекта, приучают к дисциплине на всю жизнь. В то же время занятия по программе «Азбука танца», позволяют детям выразить себя и получить удовольствие от танца.

Цель программы: формирование танцевально-ритмических умений и навыков, развитие творческих способностей и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

- освоение первоначальных знаний о танцевальном искусстве;
- освоение координации движений и танцевальной выразительности;
- развитие навыков учащимися использовать различные танцевальные приёмы в развитие творческих способностей, фантазии, умение самостоятельно выполнять танцевальные комбинации;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты

В результате изучения курса «Азбука танца» у учащегося будут сформированы.

Личностные результаты:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

Познавательные универсальные учебные действия:

- совершенствовать полученные навыки;
- развивать индивидуальные творческие способности, формирующие интерес к творческой деятельности;
- развивать индивидуальные творческие способности;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции;
- создавать танцевальный образ.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- использовать простые танцевальные движения для передачи своего впечатления от музыкального сопровождения;
- вести диалог с другими людьми, достигать взаимопонимания.

Предметные результаты:

- формирование знаний о хореографии и её роли в укреплении здоровья;
- формирование знаний об технике исполнительских средствах выразительности танца и программных движениях;
- выполнение ритмических комбинаций;
- согласовывать музыку и движение;
- умение определять по звучанию музыки характер танца.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Раздел «Ритмика» предполагает: развитие музыкального чувства ритма в передаче танцевальных движений, образов, музыкальных игр.

- Выработка ритма танцевальных навыков. Понятие сильной доли; понятия: - быстро, медленно, умеренно. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная.
- Обучение четкой ориентации в пространстве. Развитие «мышечных чувств» и формирование художественно-творческих способностей детей. Воспроизведение хлопками, притопами, выстукиванием различных ритмических рисунков. Овладение простейшими навыками координации. Обучение при помощи элементарных танцевальных движений перестраиваться: из колонны в шеренгу, из одного круга в два и наоборот. Дать понятие «внешнего и внутреннего».
- Музыкально-ритмические игры: «Я чайник, чайник, чайничек», «Веселые горошины», игры – превращения.

Основная задача раздела «Танцевальной азбуке» - постановка корпуса, ног, рук и головы, на простейших упражнениях классического тренажа. Дать понятие опорной и работающей ноги, центра тяжести. Дать понятие подготовительное положение. Усвоить основные позиции рук и ног. Развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

- Развитие и подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных танцевальных движений;
- Тематическая подборка упражнений на развитие выворотности ног;
- Проучивание позиций ног на середине зала: свободная (естественная), I, II, III;
- Проучивание позиций рук на середине зала: подготовительная, I, II, III;

Раздел «Творческая деятельность» одно из направлений танцевальной импровизации —

сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

2 класс

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, которые формируют восприятие музыкального материала, развивают чувство ритма, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умение координировать движения с музыкой.

- Выработка ритма танцевальных навыков. Понятие сильной доли; понятия: - быстро, медленно, умеренно. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Мелодия и движение: Понимание пространства, ориентирование в танцевальном классе. Отличие бытового шага от танцевального.
- Развитие координации. Развивающие базовые танцы, этюды. Работа над пластикой. Простейшие перестроения. Понятия линия, колонна, очередность линий, колонн, круг, диагональ, интервал, треугольник, квадрат. Изучение простых рисунков танца. Хлопки в ладони, приседания, удары поочередно правой и левой ногами на сильную и слабую доли под различные музыкальные размеры: $2/4$, $3/4$. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка (с вытянутыми носками, с подъемом колена) с перестроением в разных рисунках, в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Одновременные марш и хлопки на сильную долю такта. Танцевальный шаг с носка, на пятках.
- Музыкально-ритмические игры: «Сова», «Пирания», «Кот и мыши», «Пузырики», шаги в образах.

Раздел «Танцевальная азбука» включает изучение основных позиций и движений классического и современного танца. Тематическая подборка упражнений (на внимание, на подражательную пластику, на ловкость, на эмоциональную выразительность. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, воспитывают осанку, помогают усвоить основные правила хореографии.

- Объяснение правильности исполнения основных танцевальных элементов.
- Развитие и подготовка опорно-двигательного аппарата для исполнения различных танцевальных движений и развитие ощущений мышц своего тела. Выработка общей физической выносливости.
- Проучивание позиций ног на середине зала: свободная (естественная), I, II, III, VI.
- Проучивание позиций рук на середине зала: подготовительная, I, II, III, подготовительная. Проучивание базовых современных упражнений, а также проучивание детских танцев в стиле диско, хип-хоп, свободный стиль.

Раздел «Творческая деятельность» включает в себя танцевальную импровизацию — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Задания на импровизацию – темы, близкие детскому воображению, образы и настроения, связанные с природой, сказочными героями, героями мультфильмов.

3 класс

Раздел «Ритмика» предполагает:

- Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).
- Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.
- Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.
- Музыкальные игры.
- Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Раздел «Танцевальная азбука» включает:

- Общеразвивающие упражнения. Ритмическая гимнастика представляет собой схему упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы) выполняемые в заданном темпе и ритме.
- Упражнения на координацию движений. Комплекс танцевально-физических упражнений направлены на: развитие координации рук и ног, упражнения на развитие равновесия.

Раздел «Творческая деятельность» включает в себя:

Комплексы упражнений, направленные на изучение танцевальных движений и несложных танцев. Танцевальные движения могут включаться в отдельные упражнения, игры.

Проучивания и разбор танцевального материала. Отработка синхронного исполнения. Работа над актерской выразительностью. Комплекс упражнений для снятия мышечной напряженности.

4 класс

Раздел «Ритмика» предполагает:

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций.

Раздел «Танцевальная азбука» включает:

- Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.
- Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков. Комплекс танцевальных прыжков.

Раздел «Творческая деятельность». Совершенствуется координация движения, умение управлять своим телом. Учащиеся разучивают различные по сложности танцевальные комбинации.

Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали:

- изолированные движения различных частей тела;
- использование ритмически сложных и синкопированных движений;
- комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца;
- индивидуальные импровизации в общем танце.

Формы проведения занятий: практические занятия, игры, представления, соревнования

Тематическое планирование

1 класс

	Тема	Количество часов
1	Ритмика	13
2	Танцевальная азбука	12
3	Творческая деятельность	8
	Итого	33

2 класс

	Тема	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Танцевальная азбука	14
3	Творческая деятельность	6
	Итого	34

3 класс

	Тема	Количество часов
1	Ритмика	12
2	Танцевальная азбука	16
3	Творческая деятельность	6
	Итого	34

4 класс

	Тема	Количество часов
1	Ритмика	10
2	Танцевальная азбука	18
3	Творческая деятельность	6
	Итого	34