МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия им.Кочетова И.Д. №4"городского округа г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНА
методическим объединением
учителей художественно-
эстетического цикла
Протокол №11 от 28.08.2026

ПРИНЯТА
педагогическим советом МАОУ
«Гимназия№4 им.Кочетова И.Д.»
Протокол №11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ «Гимназия №4
им. Кочетова И.Д.»
от 31.08.2026 №435
Силантьева И.А..

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
# «В МИРЕ ТАНЦА»

10-11 классы
на 2026-2027 учебный год

Стерлитамак, 2026 год

**Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности «В мире танца» занимает важное место в системе художественно-эстетического образования. Является первой ступенью в хореографическом образовании. Её освоение способствует формированию общей культуры. Ритмика и танец – предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий хореографией. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала. Возраст учащихся, участвующих в реализации программы 16 - 18 лет.

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия хореографией особенно актуальны в детском возрасте. Актуальность занятий танцами в обучении учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развитии и совершенствовании их мышечно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно - сосудистой системы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ ФГОС, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждой сударыни, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно- эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся. Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом общего образования. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения курса внеурочной деятельности.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией.

5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

По данной программе могут заниматься учащиеся, с разным уровнем хореографической подготовки.

**Основная цель реализации программы -** приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца; воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство; профессиональная ориентация и самоопределение учащихся.

**Задачи программы:**

в области хореографии –

• расширять знания в области современного хореографического искусства;

• способствовать выражению собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

• формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;

• совершенствование психомоторных способностей учащихся;

• развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростносиловых и координирующих способностей;

• развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;

• формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений; в области воспитания - • развитие творческих и созидательных способностей учащихся;

• развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;

• формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;

• развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

• содействовать гармоничному развитию творческой личности учащегося;

• развивать чувства гармонии, чувства ритма;

• совершенствовать нравственно – эстетические, духовные и физические потребности; в области физической подготовки

• развивать гибкость, координацию движений;

• развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации;

• укреплять физическое и психологическое здоровье;

• развитие опорно-двигательного аппарата;

• формирование постановки корпуса и стопы;

• содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

**Разделы программы:**

1. Музыкально-ритмическая деятельность
2. Основы классического танца
3. Современный танец
4. Джаз-танец
5. Основы бального танца
6. Постановочная работа (ансамбль)

**Содержание программы**.

Музыкально-ритмическая деятельность

Раздел, изучаемый на первом и втором годах обучения. Он включает в себя упражнения, развивающие в детях не только общую музыкальность, но и отдельно: развитие чувства музыкального ритма, темпа, метра, размера. На занятиях музыкально-ритмической деятельностью воспитанники танцевального коллектива приобретают навыки определения характера музыкальных композиций, учатся описать словами услышанное и пробуют применить в танце предложенные ритмические рисунки.

Основы классического танца

Раздел, изучаемый с первого по четвертый года обучения. Предлагается материал, богатый упражнениями на развитие природной выворотности ног, воспитание правильной осанки, постановку корпуса, растяжку мышечных связок и общее укрепление мышц рук, ног, спины. Также классический танец воспитывает чувство прекрасного, грацию, лёгкость, изящество, приобщает к высокой культуре и искусству. Именно поэтому его называют основой основ. Без занятий классическим танцем невозможно сформировать совершенное тело, прямую спину и наделить руки мягкостью и воздушностью.

Современный танец

В данном случае это хип-хоп танец. Он является одним из наиболее популярных направлений в современной танцевальной культуре. Название этого танца переводится как «мелко прыгать», соответственно и сам танец характеризуется большим количеством разнообразных прыжков. В хип-хоп танцах движения тела полностью подчинены музыкальному биту, поэтому они могут быть мягкими и расслабленными или же наоборот резкими и агрессивными. Отличительным моментом хип-хоп танцев является и то, что они свободны в исполнении и не имеют правил и канонов. Поэтому их ещё называют уличными танцами. Отсюда и свобода творчества, импровизация и яркая эмоциональность.

Джаз-танец

Художественная особенность джаз танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джаз - прежде всего танец, где важнейшим элементом является форма. Но он невозможен без яркого выражения эмоций исполнителя на сцене, и эти явления в большей степени зависят от телесных ощущений танцовщика при исполнении заданной формы. Отличается джаз-танец от других направлений тем, что большинство движений исполняется по параллельным позициям, а движение по сценической площадке предполагает захват всего её возможного пространства.

Основы бального танца

Бальные танцы во все времена считались изысканным занятием. Это невероятная зажигательность и эмоциональность, зрелищность и романтичность, эффектность исполнения разнообразных сложных па. Бальный танец – это настоящий спектакль, который рассказывает о страсти, чувствах и взаимоотношениях. Это настоящее искусство, которое завораживает своей красотой, поэтому бальный танец всегда будет современен и актуален. В то же время это эстетичный и самый грациозный вид спорта, который требует немалых затрат энергии и сил. Танец, в котором

художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела, неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «В мире танца»**

Занятия танцами позволяют формировать у обучающихся:

- позитивное отношение к здоровому образу жизни,
- развивать художественно-эстетический вкус,
- воспитывать музыкально-хореографическую,
- общую культуру.

Метапредметные результаты:

-сравнение, анализ, обобщение,

нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

-работа с разными источниками информации;

-стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;

-умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
Предметные результаты:

-устойчивый интерес к хореографии, к различным видам музыкально-творческой деятельности;

-понимание значения танца в жизни человека;

-освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

-знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

К концу года обучения дети будут знать:

-правила поведения на занятиях, требования, предъявляемые к

танцорам;

-виды музыкального сопровождения;

-основы общей и специальной физической подготовки;

-приемы музыкально-двигательной подготовки;

-приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля;

-правила исполнения хороводных и парных танцев;

-простейшие элементы и фигуры, танцев;

-основные принципы танцевальных передвижений;

уметь:

-исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;

-исполнять простейшие базовые фигуры и движения;

-ритмично двигаться в соответствии с характером и темпом музыки. Результаты обучения учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности определённых знаний, умений, навыков, в чертах характера танцора.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики;

показ танцевальных номеров на отчётных концертах; участие в конкурсах различного уровня;

проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом.

**Тематическое планирование**

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс.

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ресурсы |
| 1 | Введение. Правила техники безопасности на уроке. | 1 | |
| 2 | Сценическое оформление танца. | 1 | https://infourok.ru/user/6134446/blog/kostyum-i-scenicheskoe-oformlenie-tanca-199253.html |
| 3-4 | Бальный танец. | 2 | https://infourok.ru/istoriya-vozniknoveniya-sovremennogo-balnogo-tanca-3992049.html |
| 5-6 | «Венский вальс» | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=9hnuZEannrI |
| 7 | Положение корпуса, рук ног и головы в паре. | 1 | https://urok.1sept.ru/articles/642634 |
| 8-9 | Изучение основных элементов, и фигур танца | 2 | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/11/03/metodika-obucheniya-sovremennoy-balnoy |
| 10-11 | «Медленный вальс». | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bNBE1GO6qpQ |
| 12-13 | Изучение основных элементов и фигур танца | 2 | https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/11/03/metodika-obucheniya-sovremennoy-balnoy |
| 14-15 | Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов. | 2 | |
| 16-17 | Историко-бытовой танец (Средневековье, Возрождение, XVI-XIX вв.). | 2 | https://nsportal.ru/kultura/narodnaya-khudozhestvennaya-kultura/library/2020/03/15/istoriko-bytovoy-tanets |
| 18 | Полонез. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=vb8MdSznbL4 |
| 19 | Менуэт | 1 | https://yandex.ru/video/preview/12829533843208414 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | 626 |
| 20 | Поклоны, реверансы. | 1 | https://yandex.ru/video/preview/16141482510165930775 |
| 21 | Современный танец. Изучение базовых движений. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=DIDAJ-f3HwI |
| 22-23 | Современный танец | 2 | https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sovremennye-napravleniya-v-horeografii-6059971.html |
| 24-25 | Современный танец модерн | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=52Z5ncrJpzs |
| 26-27 | Современный танец джаз | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=nAsOuISh3k4 |
| 28 | Развитие пластики в современных ритмах | 1 | https://infourok.ru/proekt-po-ritmoplastike-v-stile-ritma-948762.html |
| 29 | Социальные танцы. История возникновения. | 2 | https://dzen.ru/video/watch/610d8f70e71d0a5fcc33283a?f=video |
| 30 | Бачата, сальса, буги вуги | 2 | https://yandex.ru/video/preview/6378805283015448095 |
| 31-32 | Танцевальный фитнес | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=7aYlI4euQok |
| 33-34 | Танец на сцене, балу, на дискотеке | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NIb7n3157M8 |

## Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс.

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| 1 | Введение. Правила техники безопасности на уроке. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Сценическое оформление танца. | 1 | https://infourok.ru/user/6134446/blog/kostyum-i-scenicheskoe-oformlenie-tanca-199253.html |
| 3-4 | Элементы классического танца. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tD8sZPMslAU |
| 5-6 | Позиции рук и ног. Основные понятия. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z995yN2nDVY |
| 7-8 | Аэробика. Ритмическая гимнастика. | 1 | https://infourok.ru/tema-uroka-aerobika-i-ritmicheskaya-gimnastika-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-917550.html |
| 9-10 | Упражнения на ориентировку в пространстве. | 2 | https://infourok.ru/material.html?mid=97914 |
| 11-12 | Элементы эстрадного танца. | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Boh-yZVIRAU |
| 13-14 | Современный танец. Изучение базовых движений. Сходство и различие с другими танцевальными направлениями | 2 | https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sovremennye-napravleniya-v-horeografii-6059971.html |
| 15-16 | Современный танец (танец модерн, джаз и др.). | 2 | https://infourok.ru/sovremennyj-tanec-vidy-horeografii-4351896.html |
| 17-18 | Развитие пластики в современных ритмах. | 2 | https://yandex.ru/video/preview/8004841013405796682 |
| 19-20 | Социальные танцы. История возникновения. Бачата, сальса, буги вуги. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=bf3JuYFlHCE |
| 21-22 | Танцевальный фитнес. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=7aYlI4euQok |
| 23-24 | Бальный танец. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=juVmQlfzwPk |
| 25-26 | «Венский вальс». | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=9hnuZEannrI |
| 27-28 | «Медленный вальс». | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=sLom8gwFWIY |
| 29-30 | Историко-бытовой танец (Средневековье, Возрождение, XVI-XIX вв.). | 2 | https://nsportal.ru/kultura/narodnaya- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | khudozhestvennaya-kultura/library/2020/03/15/istoriko-bytovoy-tanets |
| 31-32 | Вальс, Полонез, Менуэт. Поклоны, реверансы. | 2 | https://multiurok.ru/files/balnye-tantsy-menuet-polonez-gavot-mazurka.html |
| 33-34 | Выпускной флешмоб. | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=KKfJZYSOPH0 |