

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа «Рекорд» г. Орска
Оренбургской области»

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
Протокол №1
от 28.08.2026г.

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения учителей спортивно-
технологического цикла
протокол №1 от 27.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

директор

Измайлова В.И.

Приказ №37 от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Танцы»

для обучающихся 10 – 11 классов

Составитель: Куватова Н.Д

Орск-2026 г.

Пояснительная записка

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени. Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

В хореографии сливаются воедино эстетическое, двигательное и зрительное впечатления, естественными и выразительными движениями передаётся эмоциональное состояние человека. Движения под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом. Хореография способствует развитию у детей художественного, музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического, гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

Учитывая требования современного образования, создана образовательная программа «Танцы».

Программа предназначена для работы с детьми старшего школьного возраста. Обучение по данной программе представляет собой восхождение по некой воображаемой танцевальной лестнице, каждая последующая ступенька которой готовит детей к восприятию и изучению более сложных движений и видов танца.

Отличительная черта данной программы от уже существующих – это новизна методов и приемов обучения.

Цель курса: воспитание нравственно-эстетических чувств, развитие познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия учащихся.

Основные задачи курса:

- познакомить с разными жанрами хореографического искусства: классический танец, сценический танец, современный танец;
- овладеть знаниями, умениями, навыками танцевального искусства;
- развивать музыкальные способности детей;
- распознать в ребенке потенциальные возможности и помочь ему в их развитии;
- развивать творческие, индивидуальные способности духовного мира ребенка;
- воспитать культурно-образованную личность.

Занятия проходят во внеурочное время **один раз в неделю – всего 68 занятий (34 в 10 классе, 34 – в 11).**

Сроки реализации программы: данная рабочая программа рассчитана на два учебных года.

Формы и режимы занятий: занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме. Основными формами занятий является теоретическая и практическая работа.

Форма организации курса внеурочной деятельности - студия хореографии.

Методы обучения и воспитания:

1. Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды. 2. Метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности ребенка через творческое самовыражение;
 - воспитание художественного вкуса;
 - создание хореографических композиций;
 - воспитание целеустремленности, дображелательности, уважения, коммуникативных навыков внутри коллектива;
 - развитие техничности.
3. Метод повторения.
4. Метод коллективного творчества.
5. Метод объяснения.
6. Метод заучивания, обуславливающийся следующими задачами:
 - развитие образного мышления, художественной выразительности;
 - освоение нового программного материала, закрепление пройденного материала;
 - расширение уровня образованности в области танцевального искусства;
 - творческое самовыражение и реализация способностей на практике;
 - творческий контакт с руководителем;
 - наглядный показ;
 - словесное пояснение.
7. Метод «одного па».
8. Метод «одного урока».
9. Сочинение небольших композиций из пройденных па.
10. Метод многократного повторения всевозможных движений.

Виды деятельности обучающихся: восприятие, оценка, практическая музыкально-танцевальная деятельность (тренинговый уровень), практическая музыкально-танцевальная деятельность (творческий уровень), творческая деятельность (исполнение).

Программа предусматривает работу в группах, индивидуальную работу.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся: Обучение на курсе внеурочной деятельности предполагает безотметочную систему. Основными формами контроля на занятии хореографией являются

устная выборочная проверка и фронтальный опрос. При индивидуальном опросе педагог имеет возможность проверить усвоение отдельными учащимися теоретического материала. Фронтальный опрос о правилах исполнения хореографических движений, а также характеристики содержания и выразительных средств музыки позволяет в ограниченное время осуществить проверку знаний большинства обучающихся.

Содержание курса внеурочной деятельности «Танцы»

10 класс

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях по хореографии.

Практика. Прослушивание детей на чувство ритма и просмотр способностей учащихся.

1.Ритмическое воспитание.

Теория. Мелодия и движения. Чувство ритма. Темп. Метр. Музыкальный размер. Контрастная музыка. Динамические оттенки в музыке и движении. Соотношение пространственных настроений с музыкой. Перестроения. Выделение доли. Художественные образы музыки

2.Вспомогательные физические упражнения. Теория. Общеразвивающие упражнения.

Специальные упражнения корригирующего характера. Упражнения с предметами.

2.Элементы классического танца.

Теория. Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного сустава, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика. Упражнения у станка. Упражнения на середине, прыжки, вращения. Экзерсис у станка и на середине зала.

3.Элементы народного танца.

Теория. Сюжеты, темы и особенности народных танцев.

Практика. Русский, белорусский, украинский, цыганский, испанский, еврейский, греческий, восточный танец. Особенности народных движений. Характерные положения рук, ног, шаги, передвижения.

4.Танцевальная импровизация.

Музыкальные игры. Игры с элементами танца. Разводка этюдов по пройденному материалу.

5.Современные бальные танцы.

История развития бальных танцев.

Вальс. Основы латино - американских танцев: «Самба», «Румба».

6.Современные спортивные танцы.

Представление о современной ритмике, свойственной музыкально- танцевальным стилям.

Комплексная разминка для рук, ног, корпуса и головы. Разучивание танцев на основе спортивных элементов. Диско, техно, реп, би-бон, брейк, хип-хоп.

7.Современная пластика.

Основные выразительные средства современной хореографии. Развитие и укрепление физических способностей. Выработка красоты пластики, ловкости и силы мышц.

Упражнения у опоры на растягивание и закрепление мышц стопы, голени, спины и пресса. Прыжки через препятствия и со скакалками. Совершенствование выполнения акробатических элементов.

Прыжковые трюки.

8.Постановочно-репетиционная работа.

Постановка сюжетно-ролевых танцев, танцевальных композиций разных стилей и направлений.

9.Воспитательная работа.

Беседы. Посещение выступлений городских хореографических творческих объединений. Проведение праздничных чаепитий.

10. Работа с родителями.

Выступления перед родителями на мероприятиях

11. Контрольные занятия.

Участие в концертной деятельности городского и локального уровня. Проведение открытых занятий.

11 класс

Вводное занятие.

Теория. Правила поведения. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях по хореографии.

Практика. Прослушивание детей на чувство ритма и просмотр способностей учащихся.

1.Ритмическое воспитание.

Теория. Мелодия и движения. Чувство ритма. Темп. Метр. Музыкальный размер. Контрастная музыка. Динамические оттенки в музыке и движении. Соотношение пространственных настроений с музыкой. Перестроения. Выделение доли. Художественные образы музыки

2.Вспомогательные физические упражнения. Теория. Общеразвивающие упражнения.

Специальные упражнения корригирующего характера. Упражнения с предметами.

2.Элементы классического танца.

Теория. Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного сустава, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика. Упражнения у станка. Упражнения на середине, прыжки, вращения. Экзерсис у станка и на середине зала.

3.Элементы народного танца.

Теория. Сюжеты, темы и особенности народных танцев.

Практика. Русский, белорусский, украинский, цыганский, испанский, еврейский, греческий, восточный танец. Особенности народных движений. Характерные положения рук, ног, шаги, передвижения.

4. Танцевальная импровизация.

Музыкальные игры. Игры с элементами танца. Разводка этюдов по пройденному материалу.

5. Современные бальные танцы.

История развития бальных танцев.

Вальс. Основы латино - американских танцев: «Ча-ча-ча»

6. Джаз- модерн.

Положения рук, ног, корпуса, шаги, прыжки.

Разучивание "Кросс-марафон" используя лексику движений и комбинаций современного танца Джаз-модерн.

7. Современные спортивные танцы.

Представление о современной ритмике, свойственной музыкально- танцевальным стилям.

Комплексная разминка для рук, ног, корпуса и головы. Разучивание танцев на основе спортивных элементов. Диско, техно, реп, би-бон, брейк, хип-хоп.

8. Современная пластика.

Основные выразительные средства современной хореографии. Развитие и укрепление физических способностей. Выработка красоты пластики, ловкости и силы мышц.

Упражнения у опоры на растягивание и закрепление мышц стопы, голени, спины и пресса.

Прыжки через препятствия и со скакалками. Совершенствование выполнения акробатических элементов.

Прыжковые трюки.

9. Постановочно-репетиционная работа.

Постановка сюжетно-ролевых танцев, танцевальных композиций разных стилей и направлений.

10. Воспитательная работа.

Беседы. Посещение выступлений городских хореографических творческих объединений.

Проведение праздничных чаепитий.

11. Работа с родителями.

Выступления перед родителями на мероприятиях

12. Контрольные занятия.

Участие в концертной деятельности городского и локального уровня. Проведение открытых занятий.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Танцы»

Личностные результаты

Совершенствование физической подготовки. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

• регулятивные

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

• познавательные

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

• коммуникативные

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.

Предметные: Уметь правильно выполнять движения.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Танец»

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1		https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
2	Разминка.	1		1	http://www.horeograf.com
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
4	Общеразвивающие упражнения.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
5	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	http://www.horeograf.com
6	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
7	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/

					oty s detmi metodicheskoe posobie quot%20 ot ritmiki k tancu quot/
8	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	http://www.horeograf.com
9	Танец «Вальс». Отработка композиции.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
10	Разминка.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/
11	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1		1	http://www.horeograf.com
12	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/
14	Танец «Самба». Построение композиции.	1		1	http://www.horeograf.com
15	Танец «Самба». Построение композиции.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com

16	Танец «Румба». Построение композиции.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
17	Танец «Румба». Построение композиции.	1		1	http://www.horeograf.com
18	Общеразвивающие упражнения.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
19	Разминка.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
20	Упражнения на развитие координации.	1		1	http://www.horeograf.com
21	Танец «Хип-хоп». Разучивание движений.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
22	Танец «Хип-хоп». Разучивание движений.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
23	Танец «Хип-хоп». Разучивание движений.	1		1	http://www.horeograf.com

24	Танец «Хип-хоп». Разучивание движений.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
21	Танец «Хип-хоп». Разучивание движений.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
26	Отработка танца на сценической площадке.	1		1	http://www.horeograf.com
27	Упражнения на улучшение гибкости.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
28	Упражнения на улучшение гибкости.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
29	Отработка всех изученных композиций.	1		1	http://www.horeograf.com
30	Отработка всех изученных композиций.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
31	Отработка всех изученных композиций.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/

32	Отработка всех изученных композиций.	1		1	http://www.horeograf.com
33	Отработка всех изученных композиций.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
34	Индивидуальное творчество.	1		1	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	1		https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
2	Разминка.	1		1	http://www.horeograf.com
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
4	Общеразвивающие упражнения.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot

					%20 ot ritmiki k tancu quot/
5	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	http://www.horeograf.com
6	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
7	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20 ot ritmiki k tancu quot/
8	Танец «Вальс». Разучивание основных движений.	1		1	http://www.horeograf.com
9	Танец «Вальс». Отработка композиции.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
10	Разминка.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20 ot ritmiki k tancu quot/
11	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1		1	http://www.horeograf.com
12	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com

13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
14	Танец «Ча-ча-ча». Построение композиции.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
15	Танец «Ча-ча-ча». Построение композиции.	1		1	http://www.horeograf.com
16	Танец «Ча-ча-ча». Построение композиции.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
17	Танец «Ча-ча-ча». Построение композиции.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
18	Общеразвивающие упражнения.	1		1	http://www.horeograf.com
19	Разминка.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
20	Упражнения на развитие координации.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot

					%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/
21	Танец «Джаз-модерн». Разучивание движений.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/
22	Танец «Джаз-модерн». Разучивание движений.	1		1	http://www.horeograf.com
23	Танец «Джаз-модерн». Разучивание движений.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
24	Танец «Джаз-модерн». Разучивание движений.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/
21	Танец «Джаз-модерн». Разучивание движений.	1		1	http://www.horeograf.com
26	Отработка танца на сценической площадке.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
27	Упражнения на улучшение гибкости.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20_ot_ritmiki_k_tancu_quot/

28	Упражнения на улучшение гибкости.	1		1	http://www.horeograf.com
29	Отработка всех изученных композиций.	1		1	http://www.classicalballetmusic.com
30	Отработка всех изученных композиций.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
31	Отработка всех изученных композиций.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
32	Отработка всех изученных композиций.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
33	Отработка всех изученных композиций.	1		1	https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/
34	Индивидуальное творчество.	1		1	

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot/ - о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2. www.horeograf.com.

Сайт посвящен хореографам и танцорам.

3. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.

Методические и дидактические разработки по хореографии.

4. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>.

Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

5. http://purpeulybka.ucoz.ru/load/velikie_tancory_khoreografy_i_baletmejstery_komplekt_plakatov/

Великие танцоры, хореографы и балетмейстеры

6. <http://www.gallery.balletmusic.ru>

- Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея

7. <http://www.balletmusic.ru>

-Balletmusic: Балетная и танцевальная музыка

8. <http://www.horeograf.com>(все для хореографии и танцоров);

9. <http://sov-dance.ru/> - Национальная Академия Современной хореографии

10. <http://www.ballet.classical.ru/> - Маленькая балетная энциклопедия

11. <https://baletnik.nethouse.ru/> (Сборники А. Стрельниковой)

12. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnyatematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147382

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026