

Является частью ООП ООО ГБОУ НСО «СКК»,
утвержденной приказом от 28.08.2026г. №81-уд

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«В мире танца»
для обучающихся 10 классов
срок реализации: 1 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В мире танца» на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО.

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

Основными целями деятельности кадетского объединения являются интеллектуальное, культурное, физическое и нравственное развитие обучающихся, их социализация в обществе, создание основы для подготовки несовершеннолетних граждан на гражданском и военном поприще. Основными же задачами кадетского обучения является развитие патриотизма, физических и творческих способностей, формирование личностной культуры кадета, приобщение к искусству и раскрытие творческого потенциала, что достигается через организацию дополнительного образования. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец - форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Обучение танцевальному искусству подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких 3 видов спорта. Наряду с этим хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе

Цель: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей через освоение танцевальной культуры в процессе постановки танцев.

Задачи:

- Расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- Выражение собственных ощущений, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- Умение понимать «язык» движений, их красоту.
- Содействия гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- Развития чувства гармонии, чувства ритма;
- Совершенствования нравственно- эстетических, духовных и физических потребностей
- Развитие гибкости, координации движений;
- Развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации
- Укрепление физического и психологического здоровья.

Место учебного курса внеурочной деятельности «В мире танца» в учебном плане

Программа реализуется по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Программа рассчитана на один год обучения, 1 час в неделю для 10 классов (всего часа в год) в соответствии с учебным планом ГБОУ НСО «СКК».

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

	Содержание занятия	Форма проведения занятия
1	Исторический бальный танец XX века. Изучение основных элементов танцев данной эпохи. Повтор основных элементов позиции ног и рук. Знакомство с наиболее типичными формами исторического танца данной эпохи, его элементами и манерой исполнения.	беседа, практическое занятие
2	Влияние афроамериканской и латиноамериканской культуры на европейскую культуру танца. Значение афро и латиноамериканской культуры. Предпочтение классных коллективных занятий	беседа, прослушивание
	индивидуальным занятиям дома. Прослушивание музыкальных произведений данной эпохи.	
3	Возрастание роли джазового танца в жизни общества. Роль моды. Роль и влияние моды на манеру исполнения танцев.	дискуссия
4	Шотиш – шотландская кадрили, общая характеристика танца, музыкальный размер, основные движения. Ритмические упражнения и движения. Основные движения бытового танца. Поклоны. Элементы исторического танца. Основные положения рук. Положение головы, корпуса. Учебная комбинация. Осознание необходимости учения. Изучение основные движения	практическое занятие
5	Изучение элементов и комбинаций массового танца. Изучение основных движений и элементов танца	практическое занятие
6	Постановка шотландской кадрили - шотиш. Изучение основных движений	практическое занятие
7	Американский танец «Фокстрот» – танец 20 годов в Европе. Повтор основных движений, сравнение танцевальных направлений, форм исполнения.	практическое занятие
8	Изучение элементов и комбинаций массового танца. Изучение основных движений	практическое занятие
9	Шаг-баланс вперед, шаг-баланс назад. Работа в паре. Ритмические упражнения и движения. Основные движения бытового танца.	практическое занятие
10	Ритмический танец. Ритм-данс. Варианты основного шага, четвертные повороты. Ритмические упражнения и движения. Основные движения бытового танца. Осознание необходимости учения. Анализ и сравнение с изученными движениями, манерой исполнения, стилем.	беседа, практическое занятие
11	Тройной ход. Ход перо вперед, назад. Правый поворот. Ритмические упражнения и движения. Основные движения бытового танца. Формирование учебных мотиваций. Формирование установки на здоровый образ жизни. Поиск материала о развитии танцевального костюма.	беседа, практическое занятие
12	Левый поворот. Телемарк. Внешний свивл. Импетус поворот. Основные движения, работа в паре. Осознание необходимости учения. Изучение основных движений	практическое занятие

13	Репетиция танца на сцене. Танец шотиш и медленный фокстрот. Элементы танца. Основные положения рук. Положение головы, корпуса. Учебная комбинация. Прослушивание музыкальных произведений данной эпохи.	практическое занятие, прослушивание
14	Изучение элементов и комбинаций массового танца. Изучение основных элементов танца. Осознание необходимости учения. Изучение танцевальных движений.	беседа, практическое занятие
15	Чарльстон – один из модных танцев XX века. Повтор основных элементов танцев XX века. Формирование учебных мотиваций. Формирование установки на здоровый образ жизни. Изучение основных движений	беседа, практическое занятие
16	Основные положения в паре и соединение рук. Изучение основных элементов танцев XX века. Изучение основных движений	практическое занятие
17	Основные и подготовительные движения танца чарльстон. Изучение основных элементов танцев XX века. Осознание необходимости учения. Изучение основных движений	практическое занятие
18	Массовый танец. Изучение элементов и комбинаций массового танца. Танцевальная азбука. Эпоха и танец. Костюм и украшения. Элементы танца. Учебная комбинация. Ритмические упражнения и движения. Овладение основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.	практическое занятие
19	Изменение в костюме. Рок-н-ролл, Линди-хоп. Основные движения, положение в паре. Исторический бальный танец середины XX века.	беседа
20	Краткая характеристика танцев рок-н-ролл, линди-хоп. Бальный танец данной эпохи и его значение. Прослушивание музыкальные произведения данной эпохи.	беседа, прослушивание
21	Связь бытовой хореографии и сценической. Их схожесть в данный период. Что такое сценическая хореография? Чем отличается бытовая хореография от сценической? Формирование учебных мотиваций. Формирование установки на здоровый образ жизни. Поиск материала об изменении танцевального костюма.	беседа
22	Массовый танец. Изучение элементов и комбинаций массового танца. Танцевальная азбука. Повторение пройденного материала Элементы танца. Учебная комбинация. Осознание необходимости учения. Изучение основных движений в ансамбле, в парах.	практическое занятие
23	Репетиция на сцене. Подготовка репертуара.	практическое занятие
24	Русский бальный танец. Бальная хореография, построенная на элементах русской пляски. Русская бальная хореография для широкого исполнения танцев в быту. Осознание необходимости учения. Изучение основных движений в ансамбле, в парах.	беседа, практическое занятие

25	Бальная кадриль – «Сударушка» Элементы танца. Ритмические упражнения и движения.	практическое занятие
26	«Сударушка»: положение в паре, рисунок. Учебная комбинация. Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома. Изучение основных движений в ансамбле, в парах.	беседа, практическое занятие
27	Массовый танец. Изучение элементов и комбинаций массового танца. Повторение пройденного материала Элементы танца. Учебная комбинация. Подготовка репертуара. Овладение основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения, а также примерами композиций танцев. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.	практическое занятие
28	Изучение и закрепление танцевальной композиции. Работа над качеством исполнения изученного материала. Исторический обзор о возникновении и развитии бального танца в России.	беседа, практическое занятие
29	«Русский лирический». Исторические факты танцевальной отечественной культуры. Осознание необходимости учения. Анализ полученной информации	беседа, практическое занятие
30	Основные движения, композиция, положение в паре Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.	беседа, защита мини-проекта
31	Репетиция на сцене, подбор репертуара. Овладение основными элементами танца, стилем и манерой исполнения. Формирование учебных мотиваций. Формирование установки на здоровый образ жизни. Изучение основных движений в ансамбле, в парах.	творческие задания по группам
32	«Сибирская полечка». Роль массового бального танца в жизни. Место русского танца в бальном направлении. Виды русского бального танца. Изучение основных движений в ансамбле, в парах	творческие задания по группам
33	Массовый танец. Изучение элементов и комбинаций массового танца. Повторение пройденного материала. Элементы танца. Основные положения рук. Основные движения.	творческие задания по группам
34	Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома. Изучение основных движений в ансамбле, в парах.	практическое занятие

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;
- пластика движения;
- умения применить полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач.

Предметные результаты:

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата;
- азбука танцевальных движений;
- танцевальные композиции.

К концу обучения обучающиеся 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 во внутриколлективных и различного уровня конкурсах;
- проведение открытых и контрольных занятий, зачётов и итоговых показов по разделам и темам, предусмотренным учебным планом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Исторический бальный танец XX века.	1	www.dance-city.narod.ru
2	Влияние афроамериканской и латиноамериканской культуры на европейскую культуру танца.	1	www.mon.gov.ru
3	Возрастание роли джазового танца в жизни общества.	1	www.dance-city.narod.ru
4	Шотиш – шотландская кадриль	1	https://danceon.ru/
5	Изучение элементов и комбинаций массового танца.	1	www.dance-city.narod.ru
6	Постановка шотландской кадрили - шотиш.	1	www.mon.gov.ru
7	Американский танец «Фокстрот» – танец 20 годов в Европе.	1	www.dance-city.narod.ru
8	Изучение элементов и комбинаций массового танца.	1	https://danceon.ru/
9	Шаг-баланс вперёд, шаг-баланс назад. Работа в паре.	1	www.mon.gov.ru
10	Ритмический танец. Ритм-данс.	1	https://danceon.ru/
11	Тройной ход. Ход перо вперёд, назад. Правый поворот.	1	www.mon.gov.ru
12	Левый поворот. Телемарк. Внешний свивл. Импетус поворот.	1	https://danceon.ru/
13	Танец шотиш и медленный фокстрот.	1	https://danceon.ru/
14	Изучение элементов и комбинаций массового танца.	1	www.mon.gov.ru
15	Чарльстон – один из модных танцев XX века.	1	https://danceon.ru/
16	Основные положения в паре и соединение рук.	1	www.dance-city.narod.ru
17	Основные и подготовительные движения танца чарльстон.	1	www.mon.gov.ru

18	Эпоха и танец. Костюм и украшения. Элементы танца.	1	www. mon. gov. ru
19	Рок-н-ролл, Линди-хоп.	1	www.dance-city.narod.ru
20	Бальный танец данной эпохи и его значение.	1	www.dance-city.narod.ru
21	Связь бытовой хореографии и сценической. Их схожесть.	1	https://danceon.ru/
22	Массовый танец. Танцевальная азбука.	1	www. mon. gov. ru
23	Репетиция на сцене. Подготовка репертуара.	1	https://danceon.ru/
24	Русский бальный танец. Бальная хореография.	1	www. mon. gov. ru
25	Бальная кадрили – «Сударушка»	1	https://danceon.ru/
26	«Сударушка» положение в паре, рисунок.	1	https://danceon.ru/
27	Массовый танец. Изучение элементов массового танца.	1	www. mon. gov. ru
28	Изучение и закрепление танцевальной композиции.	1	https://danceon.ru/
29	«Русский лирический»	1	www.dance-city.narod.ru
30	Основные движения, композиция, положение в паре	1	www. mon. gov. ru
31	Репетиция на сцене, подбор репертуара.	1	www. mon. gov. ru
32	«Сибирская полечка»	1	www.dance-city.narod.ru
33	Массовый танец. Изучение элементов массового танца.	1	www. mon. gov. ru
34	Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным	1	www.dance-city.narod.ru
	итого	34 часа	

