Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Кобылкино Каменского района

Рассмотрена и одобрена	«Утверждаю»
на заседании педагогического совета	Директор МОУ СОШ с. Кобылкино
МОУ СОШ с. Кобылкино	_____Н.З.Дасаева
Протокол №1 от 27.08.2026г	Приказ № 108 от 27.08.2026 г

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Школа танца»

в 2-4, 5-7 классах

учитель географии

Ширяева Д.Ф.

2026 год.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школа танца»

срок реализации рабочей программы – 1 лет

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Личностные результаты

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- участие в общественной жизни школы в пределах возрастных компетенций с учетом региональных и этнокультурных особенностей;
- сформированность потребности в общении с хореографией для дальнейшего духовно-нравственного развития, социализации,

самообразования, организации содержательного культурного досуга на основе осознания роли хореографии в жизни отдельного человека и общества;

- развитие общих ритмических способностей школьников (чувства ритма, связи движений с музыкой, координации движений), а также образного и ассоциативного мышления, фантазии и творческого воображения, эмоционально-ценностного отношения к явлениям жизни и искусства;
- сформированность мотивационной направленности на продуктивную танцевально-творческую деятельность (слушание музыки, пение, двигательные действия, движения, драматизация танцевальных движений, импровизация, музыкально-пластическое движение и др.);
- воспитание эстетического отношения к миру, критического восприятия двигательной информации, развитие творческих способностей в многообразных видах танцевальной деятельности, связанной с театром, кино, литературой, живописью;
- расширение танцевального, музыкального и общего культурного кругозора; воспитание музыкального вкуса, устойчивого интереса к танцам своего народа, классическому и современному танцевальному наследию;
- овладение основами хореографической грамотности: способностью эмоционально воспринимать музыку и передавать её движением как живое образное искусство во взаимосвязи с жизнью, со специальной терминологией и ключевыми понятиями хореографического искусства;
- приобретение устойчивых навыков самостоятельной, целенаправленной и содержательной танцевально-учебной деятельности, включая информационно-коммуникационные технологии.

1.2. Метапредметные результаты

- анализировать собственную учебную деятельность и вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- использовать различные источники информации;
- стремиться к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- размышлять о воздействии музыки и танца на человека, их взаимосвязи с жизнью и другими видами искусства;
- определять цели и задачи собственной хореографической деятельности, выбирать средства и способы ее осуществления в реальных жизненных ситуациях;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации;
- сотрудничество в ходе реализации коллективных творческих проектов, решения различных танцевально-творческих задач.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между уроками хореографии и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Виды деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Формы деятельности: эстетические беседы, групповая проблемная работа, проблемно-ценностные дискуссии**;** занятия объединений художественной направленности, коллективно-творческое дело; концертная деятельность, посещение культурно – досуговых мероприятий.

Содержание деятельности:

1 Основы классического танца

Вся терминология школы классического танца даётся не на французском языке, как это принято в хореографии, а в транскрипции. В начале учебного года проводится обобщение полученных практических навыков и знаний на уроках ритмики в начальной школе и в самодеятельных танцевальных кружках и коллективах. Основное внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы; развитию выворотности и координации движений. Все упражнения проучиваются сначала лицом к станку, далее боком к палке, держась одной рукой, позднее на середине зала. Позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3 (изучаются при неполной выворотности ног); подготовительное движение руки (preparation), закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Позиции ног: 1, 2, 5;

- demi plie по 1,2,3 и 5 позициям ног;
- grand plie по 1,2,3,5 позициям ног;
- demi plie по 1,2,3 и 5 позициям ног;
- grand plie по 1,2,3,5 позициям ног;
- battement tendu jete «крестом» из 1 и 5 позиций ног;

– releve на полупальцы по всем позициям;
– Battements fondu;
– 1,2,3 port de bras;
– temps leve sauté;
– Soute I, II, V.

2 Народный-сценический танец

Для изучения с учащимися этого раздела программы рекомендуется выбрать те народные танцы, которые помогут раскрыть темперамент, разовьют лёгкость и свободу движений. В короткий срок обучения невозможно охватить весь материал того или иного танца, поэтому следует отобрать наиболее характерные для него танцевальные элементы, из которых в творческом процессе будут создаваться небольшие или развёрнутые комбинации, композиции, этюды.

Перед началом работы над танцем следует рассказать учащимся о его характере и основных хореографических особенностях. Необходимо также прослушивание музыки, сопровождающей танец, знакомство с литературными источниками, национальными костюмами и т.д.

Осваивать элементы народных танцев следует в определённой последовательности – от простых к более сложным, от основных положений рук до скоординированных, целостных движений, лаконично собранных в композицию.

Предлагаемый перечень не исключает возможности ознакомиться и с другими танцами России и зарубежных стран.

1. Русский танец

Изученные движения и элементы русского танца в начальной школе в 6 классе усложняются и стилизуются в зависимости от избранного музыкального материала, комбинируются в связки и парные комбинации:

- каблучные шаги,
- припадания в повороте и с продвижением по VI позиции ног,
- дробные выстукивания,
- хлопушки с усложнённым ритмическим рисунком,
- вращения и повороты в паре.

2. Американский танец

«Кантри», построен на галопе с выносом каблука в сторону, галоп в повороте сольно и в паре, прыжки с высоким выбрасывание ног в стороны, элементы степа (удары подушечками стопы и носком по полу по точкам, флиг-фляг), синкопированных хлопках.

3. Шотландский танец

Сетовые Кейли-танцы танцуются обычно 4-мя парами, стоящими по сторонам квадрата. В разнообразных переходах и сменах танцевальных рисунков используются полечные элементы, кружения, «пике», приставные шаги с выносом ноги на носок, мелкий галоп.

4. Восточный танец фараонов - PharaonicDance

Современные представления в стиле "фараоник", бесспорно, являются творениями 20-го или 21 -го века, черпающими свое вдохновение в древнем искусстве и литературе. Для изучения этого материала выбирается современная стилизованная музыка "NewAge", движения копируют стиль древенеегипетских фресок и барельефов со стен храмов и пирамид, также повторяют позы, в которых застыли древние фигуры настенных рисунков. Как и все народные танцы, древнеегипетский танец может содержать рассказы о жизни - о войне и мире, любви и ненависти, свободе и рабстве.

3 Историко-бытовой танец

1. Полонез

Базовые движения полонеза – шаги, исполняемые в определенной последовательности и реверансы. Фигуры композиции:

- променад,
- колонна,
- фонтан,
- обход дамы.

2.Медленный вальс - бальный танец европейской программы. Основа медленного вальса - сочетание движений, которое называется переменным шагом (или переменой). Исполняется он вперед или назад и часто служит для перехода от правого поворота к левому и наоборот. Перед построением танцевальной композиции проучиваются базовые движения сначала по одному, затем в паре:

- правый малый квадрат;
- левый малый квадрат;
- большой правый квадрат;
- большой левый квадрат;
- переменные шаги.

3. Фигурный вальс

- шаг вальса по линии танца
- маленький квадрат вальса с правой ноги
- большой квадрат вальса с правой ноги
- поворот партнерши под рукой
- «лодочка»
- поворот в паре
- вальсовая дорожка (променад)
- раскрытия
- «окошко»
- вращение в паре вокруг правой оси
- шаги вальса по кругу

4 Современный танец

1.Диско

Диско танец строится на особом ритме (около 120 ударов в минуту). Шаги в стиле диско пружинисты. Самые распространенные движения:

центрифуга, пистолет, лассо, мачо, звездочка, канат, лягушка, shake your ass, ушные палочки.

2. Рок-н-ролл

Базовые движения проучиваются сначала сольно, а потом в исполнении с партнёром составляются танцевальные комбинации и композиции: основной боковой шаг, kick, выпады, шаг с каблука, вращения партнёрши, повороты в паре, разножки, элементарные поддержки.

3. Твист

Твист - означает скручивание. Это и является основой движения бёдер, которые должны выполнять равномерный и непрерывный поворот справа налево, в то время как корпус, плечи и руки выполняют вращательное движение в противоположном направлении: это вращательные движения обеих ног, которые используются сначала попеременно, а потом вместе; ватуси; хич-хайк; вращательные движения и повороты в паре.

4. Современная пластика

Материал этого раздела даётся в ознакомительном формате. Невозможно всецело охватить систему, которая многообразна и имеет большое число школ и направлений. Уделяется внимание основным разделам, которыми пользуются педагоги в изучении техники модерн-джаз танца: разогрев (используются элементы тренажа, выполняемые на середине зала: упражнения для отдельных групп мышц, шеи, плечевого пояса, рук, ног, бёдер, корпуса); партер (используются позы и движения на растяжку («лягушка», «звезда», «циркуль», «полузвезда»), на развитие гибкости позвоночника («змея», «лодочка», «коробочка», «кошечка»), на сгибание разгибание стопы и колена, силовые упражнения на пресс); кросс (используются шаги с координацией трёх и четырёх центров, шаги со сменой направлений, вращения, прыжки); элементы акробатики (выполняются кувырки, мостики, шпагаты, перевороты, колесо, перекаты); комбинации (используются движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям «Джаз», «Модерн», «Хип-хоп»).

III. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-4 класс (34 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы хореографии. Вводное занятие.	1	1	
2	Основы хореографии. Повторение проученных элементов классического тренажа	1		1
3	Основы хореографии. III por de bras	1		1
4	Историко-бытовой танец. Левый и правый малые квадраты медленного танца.	1		1
5	Историко-бытовой танец. Правый и левый большие квадраты медленного вальса.	1		1
6	Историко-бытовой танец. Парное исполнение малых квадратов.	1		1
7	Историко-бытовой танец. Парное исполнение больших квадратов.	1		1
8	Эстрадный танец. Музыкальный стиль «Диско». Движения плеч и бёдер.	1		1
9	Эстрадный танец. Основные движения танцевального стиля.	1		1
10	Эстрадный танец. Танцевальные связки, построение комбинаций.	1		1
11	Эстрадный танец. Техническое исполнение композиции.	1		1
12	Эстрадный танец. Современный взгляд на народный восточный танец.	1	1	
13	Эстрадный танец. Восточный танец. Пластическое копирование национальных рисунков движениями рук.	1		1
14	Эстрадный танец. Характерные движения восточного танца.	1		1
15	Эстрадный танец. Стилизация движений восточного танца.	1		1
16	Эстрадный танец. Композиционное построение проученных комбинаций.	1		1
17	Народный танец. Американский танец «Кантри». Особенности музыкального стиля.	1	1	
18	Народный танец. Основные движения танца «Кантри».	1		1
19	Народный танец. Основы степовой лексики.	1		1
20	Народный танец. Комбинирование движений степовой лексики.	1		1
21	Народный танец. «Кантри» - парные комбинации.	1		1
22	Эстрадный танец. «Рок-н-ролл» - история зарождения музыкального стиля.	1		1

23	Эстрадный танец. Характерные движения танца «Рок-н-ролл».	1		1
24	Эстрадный танец. Составление сольной партии танца «Рок-н-ролл».	1		1
25	Эстрадный танец. Техническое исполнение сольной партии танца «Рок-н-ролл».	1		1
26	Эстрадный танец. «Рок-н-ролл». Основные движения в паре.	1		1
27	Эстрадный танец. Составление парных комбинаций танца «Рок-н-ролл».	1		1
28	Эстрадный танец. Парные комбинации танца «Рок-н-ролл».	1		1
29	Эстрадный танец. Техническое исполнение парных комбинаций танца «Рок-н-ролл».	1		1
30	Современный танец. История возникновения современного музыкального стиля «Хип-хоп».	1	1	
31	Современный танец. Видеофильм «Шаг вперёд».	1	1	
32	Современный танец. Тренаж современной пластики.	1		1
33	Современный танец. Связки и комбинации танцевального стиля «Хип-хоп».	1		1
34	Современный танец. Составление комбинаций на основе лексики современной пластики.	1		1
	Итого	34	5	29

5-7 класс (34 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы хореографии. Вводное занятие.	1	1	
2	Основы хореографии. Урок повторения.	1		1
3	Основы хореографии. Повторение движений классического тренажа.	1		1
4	Основы хореографии. Вращения на месте «шене».	1		1
5	Народный танец. Шотландский танец. Музыкальные особенности, пластика.	1		1
6	Народный танец. Комбинирование движений шотландского танца «Пике».	1		1
7	Народный танец. Шаг польки в паре.	1		1
8	Народный танец. Танцевальный рисунок «шен» в линии.	1		1
9	Народный танец. Комбинация движений шотландского танца № 1.	1		1
10	Народный танец. Комбинация движений шотландского танца № 2.	1		1
11	Народный танец. Этюд на движения шотландского танца.	1		1
12	Основы хореографии. Demi, grand plie по V, I, II позициям ног у станка.	1		1
13	Основы хореографии. Battements tendu из I позиции ног.	1		1
14	Эстрадный танец. «Твист». Комбинация движений в паре № 1.	1		1
15	Эстрадный танец. «Твист». Комбинация движений в паре № 2.	1		1
16	Эстрадный танец. «Твист» - 1 часть этюда.	1		1
17	Эстрадный танец. «Твист» - 2 часть этюда.	1		1
18	Эстрадный танец. Композиция на движения танца «Твист».	1		1
19	Эстрадный танец. Повторение пройденного материала.	1		1
20	Основы хореографии. Тренаж классического танца.	1		1
21	Основы хореографии. Партерная гимнастика. Силовые упражнения.	1		1
22	Эстрадный танец. Дуэтный этюд. Повороты в паре, закрутка партнёрши.	1		1
23	Эстрадный танец. 1 часть дуэтного этюда.	1		1
24	Эстрадный танец. 2 часть дуэтного этюда.	1		1
25	Эстрадный танец. Пластическое решение дуэтного этюда.	1		1
26	Современный танец. «Хип-хоп». Направление современной хореографии.	1	1	
27	Современный танец. Положение корпуса, позиции рук, ног.	1		1
28	Современный танец. Связка движений современной	1		1

	пластики №1.			
29	Современный танец. Связка движений современной пластики №2.	1		1
30	Современный танец. Связка движений современной пластики №3.	1		1
31	Современный танец. Движения на развитие координации.	1		1
32	Народный танец. Стилизация движений русского танца.	1		1
33	Народный танец. Комбинирование движений русского танца в парах.	1		1
34	Народный танец. Композиция на движения русского танца.	1		1
	Итого	34	2	32

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350038

Владелец Дасаева Наиля Загидулловна

Действителен С 12.09.2026 по 12.09.2027