

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)

НОУ «Восточно-Сибирский лицей»

РАССМОТРЕНО

Методическим советом
Приказ №6 от «26» мая
2025 г.

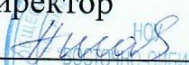
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР


Никифорова С.И.
Приказ №3 от «28»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Шамшурина Н.Н.
Приказ №3 от «28»
августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Танцевальный»

Для обучающихся 5-9 классов

Якутск, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса внеурочной деятельности танцевального курса:

Танцевальный кружок в НОУ «Восточно-Сибирский лицей» является частью системы внеурочной деятельности и дополнительного образования, ориентированной на гармоничное развитие личности лицеиста. Программа рассчитана на обучающихся 5–9 классов (11–16 лет) — возраст активного физического и психоэмоционального становления, формирования осанки, координации, чувства ритма и социальных навыков.

Актуальность обусловлена потребностью в снятии учебных перегрузок (лицейский компонент предполагает высокую интенсивность обучения), профилактике гиподинамии, развитии эмоционального интеллекта и коммуникативных компетенций через коллективное творчество.

Направленность программы — художественно-эстетическая, физкультурно-оздоровительная, социально-педагогическая.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Цель программы — создание условий для физического, нравственного и эстетического развития обучающихся 5–9 классов средствами хореографического искусства, формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни и творческой самореализации.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- освоение основных танцевальных движений, терминов, рисунков;
- изучение 4–6 бальных танцев (полька, вальс, падеграс, ча-ча-ча или диско) и 3–4 современных композиций;
- формирование навыка слушать и анализировать музыку, согласовывать движение с темпом, ритмом, характером.

Развивающие (метапредметные):

- развитие координации, гибкости, выносливости, чувства равновесия;
- совершенствование памяти (запоминание комбинаций), внимания, воображения;
- формирование навыков самоконтроля и рефлексии (оценка своего исполнения).

Воспитательные (личностные):

- воспитание дисциплины, ответственности, уважения к партнеру и коллективу;
- формирование эстетического вкуса, культуры поведения на сцене и в быту;
- профилактика асоциального поведения через занятость в socially approved деятельности;
- укрепление чувства принадлежности к лицейскому сообществу (участие в лицейских праздниках, концертах, фестивалях).

МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа танцевального кружка реализуется в рамках **внеурочной деятельности** (направление «Общекультурное» и «Спортивно-оздоровительное») и **дополнительного образования** лицея.

- **Связь с основными учебными предметами:**
 - *Физическая культура* — развитие физических качеств, координации, осанки.
 - *Музыка* — чувство ритма, метроритма, анализ музыкальной формы.
 - *Основы безопасности жизнедеятельности* — навыки безопасного поведения при коллективных перемещениях, работе на сцене.

- *История, МХК* — танец как культурно-историческое явление (например, история бального танца в России).

- **Интеграция с воспитательной системой лицея:**

- выступления на торжественных линейках, «Последнем звонке», Дне лицея, Новогодних балах;

- участие в смотрах-конкурсах хореографических коллективов.

- **Преемственность:** кружок может быть начальным этапом для желающих продолжить обучение в профильных студиях или поступить в хореографические училища, но не ставит главной целью профессиональную подготовку.

Режим занятий:

Проведение занятий производится по средам и пятницам в 13:00.

Время проведения занятия: 1 час

Годовая нагрузка: 68 часов за 2025-2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Образовательные: изучение основных танцевальных терминов, позиций рук и ног (классических и народных), развитие координации, чувства ритма и музыкальности.

Воспитательные: формирование культуры поведения, умения работать в команде, уважения к партнеру, воспитание трудолюбия и ответственности за общий результат.

Развивающие и оздоровительные: укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие гибкости, выносливости и прыгучести, профилактика гиподинамии

Структура и содержание занятий

Раздел 1. Вводный и основы музыкального движения

Начинается с техники безопасности и правил поведения в зале. Учащиеся знакомятся с тремя жанрами музыки (марш, танец, песня) и учатся различать темп, ритм, сильные и слабые доли. На практических занятиях отрабатывается танцевальный шаг, подскоки, легкий бег и галоп.

Раздел 2. Партерная гимнастика и ОФП

Большой блок упражнений на полу (партер) критически важен для 5 класса в период активного роста скелета:

- Упражнения на гибкость («складка», «мостик», «корзинка»).
- Укрепление мышц пресса и спины («лодочка», «уголок»).
- Растяжка (шпагаты, бабочка).

Раздел 3. Классический танец (экзерсис)

Основа любой хореографии. В 5 классе дети осваивают строгие позиции, что дисциплинирует тело.

- Позиции ног: I, II, III (реже V и VI).
- Позиции рук: подготовительная, I, II, III.

- **Движения у станка (держась одной рукой):** Demi и Grand Plie (приседания), Battement Tendu (вытягивание ноги в носок), Battement Tendu Jete (маленькие броски).

- **На середине зала:** Port de bras (наклоны корпуса), баланс.

Раздел 4. Народно-сценический танец

Развивает координацию и «взрывную» силу ног, укрепляет голеностоп. Знакомство с культурой начинается с русского танца .

- **Основы русского танца:** ходы (простой, переменный, дробный, с притопом), «ковырялочка», «гармошка», «веревочка» (упрощенная), «ключ».

- **Этюды:** разучивание небольших сценок-этюдов (например, «Балалайка», «Сударушки»).

Раздел 5. Историко-бытовой и бальный танец

Формирует красивую осанку, умение держать спину и чувствовать партнера .

- **Полька:** базовый шаг, подскоки, галоп (очень любима детьми за бодрый ритм).

- **Вальс:** знакомство с вальсовой дорожкой, квадратом и поворотами (простейшая форма).

- **Манера исполнения:** поклон, положение рук в паре (лодочка, корзинка).

Раздел 6. Современные ритмы и импровизация

Для удержания интереса подростков обязателен блок современной хореографии .

- **Ритмика:** хлопки, удары ногой в такт музыке (Stomp-эффекты).

- **Изоляция:** поочередное движение головой, плечами, грудью и бедрами (база для Hip-Hop).

- **Игры:** «Зеркало», «Робот», «Фотоаппарат» — на развитие внимания и творчества.

Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа

Кульминация занятий. Весь выученный материал превращается в готовые номера к школьным праздникам :

- Подготовка номеров: ко Дню учителя, Новому году (например, «Снежинки»), 8 Марта («Красные маки», «Мамочка»), празднику «Последний звонок».
- Репетиции: отработка синхронности, работа над артистизмом (мимика, эмоции).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты (5–9 классы)

- **Формирование эстетического вкуса:** способность различать качественное хореографическое искусство (классика, модерн, уличные танцы) от низкопробных подделок.
- **Развитие волевых качеств:** умение дорабатывать связки до чистоты исполнения, преодолевать мышечную усталость и психологическое напряжение перед выступлением.
- **Ответственность перед коллективом:** понимание, что плохая форма или ошибка одного участника влияет на общий результат (синхрон, рисунок танца).
- **Гендерное самосознание (для парных танцев):** уважительное отношение к партнеру/партнерше, освоение ролей ведущего и ведомого.
- **Культура внешнего вида:** аккуратность в переодевании, уход за танцевальной обувью и формой, соответствие костюма образу номера.
- **Антистрессовый эффект:** использование танца как способа здоровой эмоциональной разрядки, снижения тревожности (актуально для подростков).

2. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- **Самоорганизация:** самостоятельно готовить место занятия (расставить станки, включить музыку), соблюдать технику безопасности.
- **Контроль:** анализировать собственное исполнение через зеркало или видеозапись, находить ошибки (открытый корпус, недоворот стопы).
- **Целеполагание:** ставить мини-цель на занятие («сегодня добиваюсь четкости поворота на одной ноге»).

Познавательные УУД

- **Работа с информацией:** находить и анализировать видео танцевальных вариаций для сбора движений.

- **Символические действия:** читать схему построения танца (рисунок), понимать обозначения «линия», «колонна», «диагональ», «змейка».

- **Логика движений:** выстраивать логическую цепочку движений в комбинации (вход → основная связка → поддержка → переход → финал).

Коммуникативные УУД

- **Продуктивное взаимодействие:** договариваться в группе о темпе и амплитуде движения без споров.

- **Конфликтная компетентность:** корректно указывать партнеру на техническую ошибку («ты сбился на повороте, давай вместе проучим»).

- **Работа в малых группах:** умение разучивать связку в тройке без постоянного контроля педагога.

3. Предметные результаты

К концу 5–6 класса (базовый уровень)

Знать:

- Терминологию: изоляция (по частям тела), плие, релеве, пор де бра (основы), кросс, комбинация.

- Правила исполнения базовых шагов: степ, хип хоп базз, шаффл (на начальном уровне), шаг польки.

- Построения: колонна, шеренга, круг, диагональ, порядковый номер в рисунке.

Уметь:

- Выполнять разминку, подготавливающую все группы мышц (суставная гимнастика).

- Исполнять простые танцевальные связки в среднем темпе (музыка 120–130 bpm).

- Координировать движения рук и ног одновременно (например: «руки в стороны» + «приставной шаг вправо»).

- Участвовать в перестроениях из 2-х рисунков.

- Исполнить **1 коллективный номер** (3–4 минуты) на школьном мероприятии.

К концу 7–9 класса (углубленный уровень)

Знать:

- Особенности 2–3 стилей (например: разницу между Нір-Нор и Jazz-Funk, или между вальсом и квикстепом).
- Анатомические основы: зачем нужна растяжка, какие мышцы работают при конкретном движении.
- Правила сценического грима и поведения за кулисами (экзит/антре).
- Основы композиции: завязка, кульминация, развязка в танцевальном номере.

Уметь:

- Четко исполнять **синкопированный ритм** и офф-бит.
- Самостоятельно составить **танцевальную комбинацию на 8 счетов** из выученных элементов (основы импровизации/хореографии).
- Выполнять простейшие **поддержки** (для парных танцев) или акробатические элементы (колесо, кувырок вперед через плечо) — в зависимости от профиля.
- Исправлять ошибки в технике у младших участников (роль помощника педагога).
- Участвовать в **конкурсе/фестивале** (уровень школы, района, города) с выученным номером, уметь справляться со стрессом сцены.

Итоговая таблица-шпаргалка для рабочей программы

Результат	Конкретное проявление для 5–9 класса
Личностный	Самостоятельно переодевается в форму, не конфликтует при разборе ошибок, стремится к чистоте номера.
Метапредметный	Умеет по видеозаписи дома повторить связку,

Результат	Конкретное проявление для 5–9 класса
	показанную в классе; работает в паре синхронно.
Предметный	Знает 4 основных шага из выбранного направления. Исполняет номер из 2–3 рисунков. Различает части танца (вступление, проигрыш, припев).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Ведущая тема года	Основное содержание
5 класс	Азбука танца + Классический танец	Постановка корпуса, позиции, экзерсис у станка и на середине
6 класс	Народно-сценический танец	Элементы народного танца, дробные выстукивания, русский этюд
7 класс	Современные направления	Джаз-модерн, Hip-Hop, Contemporary, базовые элементы
8 класс	Многообразие стилей	Бальный танец (вальс), диско, клубные танцы
9 класс	Мастерство и постановка	Работа над репертуаром, создание номера, итоговый проект

5 класс — «Азбука танца. Классический экзерсис»

Задачи: формирование правильной осанки, изучение позиций рук/ног, развитие координации.

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Понятие о танцевальном этикете	1	Беседа, инструктаж
2-3	Ритмика и музыкальная грамота. Понятие о темпе, ритме, музыкальном размере (2/4, 3/4, 4/4)	2	Практикум, ритмические игры
4-5	Партерная гимнастика. Упражнения для стопы, выворотности, гибкости, укрепления спины	2	Тренинг
6-8	Постановка корпуса. Позиции ног (I, II, III, V, VI). Позиции рук (подготовительная, I, II, III)	3	Практическое занятие у станка
9-	Экзерсис у станка. Demi-plie, Grand	3	Комбинированный урок

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
11	plie, Battement tendu		
12-14	Экзерсис на середине зала. Поклон, пор-де-бра, наклоны корпуса	3	Разучивание комбинаций
15-17	Allegro (прыжки). Temps leve (I, II позиции), Changement de pieds, Pas echarpe	3	Практическое занятие
18-20	Танцевальные комбинации. Связки из изученных движений, повороты, шаги	3	Работа в группах
21-23	Ориентация в пространстве. Перестроения: линия, шеренга, колонна, круг, диагональ	3	Игровые упражнения
24-26	Разучивание танцевального этюда №1 (например, «Полька» или «Вальс-знакомство»)	3	Постановочная работа
27-29	Отработка и шлифовка этюда №1. Синхронность, выразительность	3	Репетиция
30-31	Подготовка к выступлению. Сценический грим, образ, работа за кулисами	2	Беседа, тренинг
32-33	Генеральная репетиция. Контрольное занятие	2	Открытый урок
34	Итоговое занятие. Показ этюда (в рамках школьного мероприятия)	1	Концерт/выступление

6 класс — «Народно-сценический танец»

Задачи: знакомство с культурой и колоритом народного танца, освоение характерных движений.

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. История народного танца, особенности костюма	1	Лекция-беседа
2-3	Разминка с элементами народного танца. Движения по кругу: переменный шаг, припадание	2	Практикум
4-5	Позиции рук в народном танце. Подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я, 4-я; положение рук на талии	2	У станка/на середине
6-8	Дробные выстукивания («ключ»). Простая дробь, дробь в три ноги	3	Ритмический тренинг
9-11	«Верёвочка», «Моталочка», «Ковырялочка». Простые и сложные варианты	3	Разучивание элементов
12-14	Присядки и хлопушки (мужские/женские варианты). Подготовка: полуприсядка, хлопок по голенищу	3	Парная/индивидуальная работа
15-17	Вращения и повороты. Подготовка к верчениям: по одной, в паре, по диагонали	3	Практическое занятие
18-20	Экзерсис у станка (народный). Releve lent, Battement fondu, «Голубец»	3	Комбинированный урок
21-23	Танцевальные комбинации. Соединение изученных элементов в	3	Работа в группах

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
	связки		
24-26	Разучивание народного этюда №2 (русский, белорусский или украинский танец)	3	Постановочная работа
27-29	Отработка этюда. Перестроения в народном танце («звёздочка», «воротца», «корзиночка»)	3	Репетиция
30-31	Работа над актёрской выразительностью. Эмоции, характер, взгляд в народном танце	2	Тренинг
32-33	Генеральная репетиция. Контрольное занятие	2	Открытый урок
34	Итоговое занятие. Выступление с народным этюдом	1	Концерт

7 класс — «Современные направления танца»

Задачи: освоение базовой техники современного танца, развитие пластичности и импровизации.

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. Обзор стилей: джаз-модерн, hip-hop, contemporary, jazz-funk	1	Лекция с видеопроказом
2-4	Партерная техника. Изоляция, волны, спирали, contraction/release	3	Партерный тренинг
5-7	Джаз-модерн. Базовые шаги, позы, наклоны корпуса, повороты	3	Практическое занятие

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
8-10	Нip-Нор. Кач, базовые шаги (stepping, slide), работа корпуса	3	Разучивание элементов
11-13	Актёрская импровизация. Движение без заученной комбинации, образные задания	3	Игровой практикум
14-16	Современная пластика. Работа на полу («ползание», «падения и подъёмы»)	3	Тренинг по contemporary
17-19	Связки и комбинации. Соединение движений разных стилей в одну комбинацию	3	Групповая работа
20-22	Основы джаз-фанк. Чёткость, акценты, динамика, изоляция	3	Практическое занятие
23-25	Разучивание современного этюда №3 (микс/один стиль на выбор)	3	Постановочная работа
26-28	Отработка этюда. Синхронность, работа в ансамбле	3	Репетиция
29-30	Свободная пластика. Понятие «батл», джем, обмен движениями	2	Творческая лаборатория
31-32	Подготовка к показу. Тренировка выносливости, отработка концовок	2	Урок-концертмейстер
33	Генеральная репетиция	1	Репетиция
34	Итоговое занятие. Открытый урок/выступление	1	Концерт

8 класс — «Бальный танец и многообразие стилей»

Задачи: изучение фигур бального танца, работа в паре, развитие чувства партнёрства.

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. История бального танца. Правила поведения в паре	1	Беседа
2-4	Позиции в паре. Закрытая позиция, открытая позиция, начало движения	3	Парная работа
5-7	Вальс (медленный). Базовый квадрат, смена, повороты (1/4, 1/2)	3	Разучивание фигур
8-10	Вальс (венский). Шаги, подъёмы, вращения в паре	3	Практическое занятие
11-13	Латиноамериканская программа (базовые элементы). Ча-ча-ча или самба — базовый шаг	3	Работа в парах
14-16	Диско и клубные танцы. Стили 80-х, 90-х, элементы современных клубных танцев	3	Практикум
17-19	Контраст и смена ритма. Переход из медленного танца в быстрый	3	Комбинированное занятие
20-22	Соединения фигур в бальной композиции. Работа над последовательностью	3	Репетиция
23-25	Разучивание бального этюда №4 (вальс + латина или вальс + диско)	3	Постановочная работа
26-28	Отработка этюда. Синхронность пар, смена рисунков в парах	3	Репетиция
29-31	Сценическая практика. Поведение на паркете, поклоны, взаимодействие со	3	Тренинг

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
	зрителем		
32	Генеральная репетиция	1	Репетиция
33	Контрольное занятие	1	Показ
34	Итоговое занятие. Выступление с балльным этюдом	1	Концерт

9 класс — «Мастерство, постановка и итоговый проект»

Задачи: создание собственного танцевального номера, освоение роли хореографа-постановщика.

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1	Вводное занятие. Задачи года, выбор стиля итогового проекта	1	Установочная беседа
2-4	Синтез стилей. Объединение элементов классики, народного и современного танца	3	Практикум
5-7	Драматургия в танце. Композиция: завязка, развитие, кульминация, развязка	3	Лекция + примеры
8-10	Работа над музыкальным материалом. Подбор музыки, структура трека (вступление, куплет, припев)	3	Практическое занятие
11-13	Рисунок танца. Создание схемы перестроений: линии, круги, диагонали, шахматы	3	Проектная работа в группах
14-16	Самостоятельная постановка (проект). Учащиеся разбиваются на группы,	3	Творческая лаборатория

№	Тема раздела/занятия	Кол-во часов	Форма проведения
	сочиняют комбинации		
17-19	Отработка групповых проектов. Помощь педагога, работа над ошибками	3	Репетиция
20-22	Актёрская выразительность в номере. Создание образа, работа с эмоциями	3	Тренинг
23-25	Техническая отработка. Чистота движений, синхронность, выносливость	3	Урок-тренинг
26-28	Сведение проектов в общий номер (возможно). Работа над связками между мини-проектами	3	Сборная репетиция
29-30	Генеральная репетиция костюмированная. Свет, грим, выходы	2	Репетиция
31-32	Контрольное занятие. Приём проектов педагогом	2	Зачёт/открытый урок
33	Предпремьерный прогон	1	Репетиция
34	Итоговый концерт. Выпускной показ (школьный фестиваль, отчётный концерт)	1	Концерт/фестиваль

Таблица сводного планирования по годам

Класс	Ведущая тема	Ключевые элементы	Итоговый продукт
5	Азбука танца	Постановка корпуса, позиции, demi-plie, battement tendu	Классический этюд (полька/вальс)
6	Народный танец	Дроби, веревочка, ковырялочка, присядка	Русский народный этюд

Класс	Ведущая тема	Ключевые элементы	Итоговый продукт
7	Современный танец	Изоляция, волна, contraction, hip-hop шаги	Современная хореография
8	Бальный танец	Позиции в паре, квадрат вальса, повороты	Бальная композиция
9	Мастерство и постановка	Драматургия, рисунок, проект	Самостоятел