

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им.М.К. Овсянникова с. Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

Рассмотрено	Проверено:	Утверждено приказом:
на заседании МО	зам. директора по ВР	№163-9-ОД
Протокол № 1	_____Е.Н. Моисеева	_____Е.Н. Нестерова
«28» августа 2025 г .	«29» августа 2025 г .	«29» августа 2025 г .

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Бальные танцы»

(6-8 класс)

основное общее образование

срок реализации рабочей программы –3 года

Направление: ВД по организации деятельности ученических сообществ и воспитательные мероприятия

Форма организации: танцевальная студия

Составил:

учитель ГБОУ СОШ им. М.К.
Овсянникова с. Исаклы

Сысоева Е.В.

с. Исаклы

2025-2026 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». Хореография, хореографическое искусство (от др.-греч. χορεία — танец, хоровод и γράφω — пишу) — танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства 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 видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

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, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы историко-бытового и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность,

благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

Данная образовательная программа была написана на основании анализа государственных программ для общеобразовательных школ: «Мастерство историко-бытового танца» Москва 2020 г., «Бальный танец» Стороборова С. Г. 2000 г. и др. Все перечисленные программы имеют свою ценность, но их содержание носит краткий, сжатый характер либо наоборот, предусматривает более углубленное изучение, что не соответствует условиям массовой школы. В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения, увеличен раздел хореографической подготовки. Обучающиеся овладевают навыками основополагающего принципа синтетического танцевального искусства, включая детальную предварительную работу с музыкальным материалом. Представленная программа разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы в возрасте 11-16 лет с учетом их возрастных возможностей и способностей.

Актуальность

Данная программа актуальна в связи с тем, что бальные танцы обязательно входят в воспитательную программу для кадетских классов.

Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования.

В нашей школе проходит ежегодный, уже традиционный «Кадетский бал», где дети принимают активное участие и с большим воодушевлением пытаются передать красоту танца, его стиль и эпоху. Одной из задач программы является подготовка детей к «Кадетскому балу».

2. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса являются:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения лучших образцов музыкальных произведений;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений; русской музыки и музыки других народов, национальных стилей;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка

- умение ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, участие в музыкальной жизни класса, школы, района и др.;
- уважительное отношение к культуре других народов; сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;
- ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в музыкальной жизни класса, школы, города и др.;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие музыкально-эстетического чувства, проявляющего себя в эмоционально-ценностном отношении к искусству, понимании его функций в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкальных сочинений;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач на занятиях по внеурочной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации (включая пособия на электронных носителях, обучающие музыкальные программы, цифровые образовательные ресурсы, мультимедийные презентации, работу с интерактивной доской и т. п.).

Предметные результаты отражают опыт учащихся в музыкально-творческой деятельности:

- формирование представления о роли танцевального искусства в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
- формирование общего представления о музыкальной картине мира;
- знание основных закономерностей музыкального искусства на примере изучаемых танцев;
- формирование основ танцевальной культуры, развитие художественного вкуса и интереса к танцевальному искусству и музыкальной деятельности;

Содержание программы

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Историко-бытовой и бальный танец, элементы музыкальной грамоты.

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

2. Танцевальная азбука (тренаж).

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений историко-бытовой и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии. Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

3. Танец (историко-бытовой, бальный)

Этот раздел включает изучение историко-бытовых и балльных танцев, а также знакомство обучающихся с простейшими танцевальными элементами и фигурами, с тренажем на середине зала. В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию. Историко-бытовой танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы историко-бытового танца, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». А затем добавляются элементы балльного танца. Беседы по хореографическому искусству.

4. Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории становления хореографического искусства, его специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

5. Постановочная деятельность.

Организация постановочной деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

6. Подготовка к кадетскому балу. Кадетский бал

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнении, движений, танцев.

Педагог может корректировать объем изучаемого материала в зависимости от года обучения, индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

В программе выделены следующие направления:

- развитие физических способностей детей;
- приобретение танцевально-ритмических навыков;

- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- теоретико-аналитическая работа;
- концертно-исполнительская деятельность.

Формы и виды деятельности по курсу

Режим занятий:

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Формы занятий:

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- **практические занятия**, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- **заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.
- **выездное занятие** – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

На занятиях по **сольному исполнению** используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

Каждое занятие строится по схеме:

- партерная гимнастика;
- экзерсис на середине;
- разучивание новых элементов и комбинаций;
- повторение пройденного материала;
- анализ занятия;
- задание на дом.

КОНЦЕРТНО-ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников кружка и их способностей.

План концертной деятельности составляется на год с учетом традиционных школьных праздников, важнейших событий текущего года. Без помощи педагога дети выступают с разученным репертуаром на своих классных праздниках, родительских собраниях.

Творческий отчёт проводится один раз в конце учебного года и предусматривает:

- презентацию фото- и видеоматериала из выступлений;
- подведение итогов деятельности каждого ученика, награждение наиболее успешных и результативных;
- итоговую рефлексию «Чему я научился за год»;
- выступление на кадетском бале.

Отчетный концерт – это финальный результат работы за учебный год. Обязательно выступают все дети, исполняется все лучшее, что накоплено за год. Основная задача педагога – воспитать необходимые для исполнения качества в процессе концертной деятельности, заинтересовать, увлечь детей коллективным творчеством.

Репетиции проводятся перед выступлениями в плановом порядке. Это работа над ритмом, динамикой, отшлифовывается исполнительская манера каждого исполнителя.

- Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- практическая деятельность- основана на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.

- целостное освоение упражнений и движений , использование данной формы подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- игровая деятельность используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся

между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные формы, виды деятельности на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Занятия 1 раз в неделю по 1 академическому часу у первого, второго и третьего года обучения. Всего в год – 34 часа.

Содержание курса

Содержание тем первого года обучения:

1. Вводное занятие:

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

2. Ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

3. Повторение: хореографическая азбука:

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

4. Танец:

1. «Полонез»
 2. «Полька - знакомство»
 3. «Падеграс»
 4. «Полька»
 5. «Краковяк»
- Краткое содержание танцевальных упражнений.
 - Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
 - Работа над техникой исполнения и стилем.

Содержание тем второго года обучения:

1. Вводное занятие:

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

2. Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

3. Повторение: хореографическая азбука:

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

4. Танец:

1. «Полонез»
2. «Падеспань»
3. «Фигурный вальс»,
4. «Падеграс»
5. ««Котильоны»»
6. «Галоп»
7. «Кадриль»
8. «Вальс-гавот».

- Краткое содержание танцевальных упражнений.
- Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
- Работа над техникой исполнения и стилем

Содержание тем третьего года обучения:

1.Вводное занятие:

- знакомство с планом работы на год;
- гигиенические требования к обуви, одежде;
- техника безопасности на занятиях хореографии.

2.Повторение: ритмика, музыкальные элементы музыкальной грамоты:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры.

3. Повторение: хореографическая азбука:

- Постановка корпуса;
- Позиции ног;
- Позиции рук;
- Поклон;
- Разновидность танцевального шага;
- Положение в паре.

4. Танец:

- «Русский лирический»
- «Мазурка»
- «Фигурный вальс»
- «Кадриль»
- «Вальс – гавот»
- «Менуэт»
- «Падетруа»
 - Краткое содержание танцевальных упражнений.
 - Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок).
 - Работа над техникой исполнения и стилем.

Учебно-тематический план первого года обучения

Электронные ресурсы

- танцевальный ресурс «Танцы и о танцах» <http://dancedancer.ru/>
- энциклопедия по хореографии <https://need4dance.ru/>
- портал о балльных танцах «Балтан» <https://www.baltan.ru/>
- DanceSportTotal <https://www.youtube.com/c/DanceSportTotal/videos>
- спортивные балльные танцы. Помощь тренеру <http://ballrooms.su/load/3>

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	-	4	4
3.	Беседы по хореографическому искусству	2	-	2
4.	Хореографическая азбука	1	1	2
5.	Танец 1. «Полонез» 2. «Полька - знакомство»	5	20	25

	3. «Падеграс» 4. «Полька» 5. «Краковяк»			
	Итого:	9	25	34

Учебно-тематический план второго года обучения

Электронные ресурсы

- танцевальный ресурс «Танцы и о танцах» <http://dancedancer.ru/>
- энциклопедия по хореографии <https://need4dance.ru/>
- портал о бальных танцах «Балтан» <https://www.baltan.ru/>
- DanceSportTotal <https://www.youtube.com/c/DanceSportTotal/videos>
- спортивные бальные танцы. Помощь тренеру <http://ballrooms.su/load/3>

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	-	4	4
3.	Беседы по хореографическому искусству	2	-	2
4.	Танцевальная азбука	1	1	2
5.	Танец 1. «Полонез» 2. «Падеспань» 3. «Фигурный вальс», 4. «Падеграс» 5. «Котильоны» 6. «Галоп» 7. «Кадриль» 8. «Вальс-гавот»	5	20	25
	Итого:	9	25	34

Учебно-тематический план третьего года обучения

Электронные ресурсы

- танцевальный ресурс «Танцы и о танцах» <http://dancedancer.ru/>
- энциклопедия по хореографии <https://need4dance.ru/>
- портал о бальных танцах «Балтан» <https://www.baltan.ru/>
- DanceSportTotal <https://www.youtube.com/c/DanceSportTotal/videos>
- спортивные бальные танцы. Помощь тренеру <http://ballrooms.su/load/3>

№	Тема	Теория	Практич.	Всего
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	-	4	4
3.	Беседы по хореографическому искусству	2	-	2
4.	Танцевальная азбука	1	1	2
5.	Танец 1. «Русский лирический» 2. «Мазурка» 3. «Фигурный вальс» 4. «Кадриль» 5. «Вальс – гавот» 6. «Менуэт» 7. «Падетруа»	5	20	25
	Итого:	9	25	34

Методические материалы

Методические разработки:

- разработки учебных и итоговых занятий, бесед, мероприятий.
- электронная библиотека по истории историко-бытового и бального танца
- видеоматериалы выступлений, Кадетского бала

Наглядные пособия:

- альбом с фотоматериалами, грамотами воспитанников школы

Раздаточный материал:

- инвентарь, используемый для танцев, танцевальных игр: веер, платочек, шарф, колокольчик.