МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Департамент образования городского округа Самара
Администрации городского округа Самара

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Педагогический совет МБОУ "Школа №176" г.о. Самара	Совет Школы МБОУ "Школа №176" г.о. Самара	Директор МБОУ "Школа №176"г.о. Самара
Протокол №11 от 27.08. 2026 г.	Протокол №4 от 27.08.2026 г.	_____Н.П.Котова Приказ от 28.08.2026 №555-од

О="МБОУ ""Школа № 176"" г.о.Самара", CN=Котова Наталья Павловна, E=sdo.school-176@63edu.ru
00a8f84137752589b1
2026.09.08 17:04:30+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»

(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Самара, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное направление «Основы современного танца» для учащихся 5-9 классов составлена на основе следующих документов:

• Программа «Ритмика и танец» 1-9 классы, утвержденная приказом министерства образования №308 от 06.03.2001г.

• Приказ №889 министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».

• Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Основными целями изучения курса «Основы современного танца» в системе основного общего образования являются:

• возможность дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности; способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка; танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания; дать представление о танцевальном образе;

• воспитание культуры поведения и общения; умений работать в коллективе; формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;

• развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

• духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

• укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;

• развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;

• художественно-эстетическое развитие учащегося как внешнее условие социализации личности, как способ его вхождения в мир человеческой культуры, как способ самопознания и самоидентификации;

• формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной, культуры мироощущений, выработанных поколениями;

• воспитание гражданственности и патриотизма.

Перечисленные цели реализуются в конкретных задачах обучения:

1. Оздоровительные:

• укрепление здоровья;

• содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;

• способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

• способствование оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата — формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.

2. **Образовательные:**

• способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;

• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;

• содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;

• содействовать развитию творческих и созидательных способностей — мышления, воображения, находчивости, познавательной активности; обучить основным танцевальным направлениям – обучить технике выполнения танцевальных движений – обучить практическому применению теоретических знаний.

3. Воспитательные:

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);

• формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

• воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;

• поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;

• воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;

• воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

Содержание программы предусматривает систематическое и последовательное обучение и работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Танцы способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения.

Программа лаконично взаимосвязана с общеобразовательными областями (математика, филология, окружающий мир, физическая культура, технология, искусство) учебного процесса.

Основные формы учебной деятельности — практическая двигательно-творческая деятельность ученика и восприятие красоты окружающего мира. Наблюдение и переживание окружающей реальности, а также способность к осознанию своих собственных переживаний, своего внутреннего мира являются важными условиями освоения детьми материала курса. Конечная цель — формирование у ребенка способности самостоятельного видения мира, размышления о нем, выражения своего отношения на основе освоения опыта музыкальной и физической культур. Систематическое освоение

художественного наследия помогает осознавать искусство как духовную летопись человечества, как выражение отношения человека к природе, обществу, поиску истины. На протяжении всего курса обучения школьники знакомятся с музыкальными произведениями искусства, изучают классическое и народное искусство танца разных стран и эпох, современные направления танцевального искусства.

Программа внеурочной деятельности «Основы современного танца» рассчитана на занятия 1 час в неделю, всего 34 часа за год.

Группы для занятий формируются из учеников 5-9 классов. С учетом общих требований ФГОС ООО изучение предметной области «Танцы» должно обеспечить:

• развитие инновационной творческой деятельности обучающихся в процессе решения прикладных учебных задач;

• активное использование знаний, полученных при изучении других учебных предметов и сформированных универсальных учебных действий;

• физическое и духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

• формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

• становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся.

Результаты освоения курса «Основы современного танца» (личностные, метапредметные и предметные)

При изучении курса «Основы современного танца» в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- понимание ценности хореографического искусства в жизни человека и общества;
- уважительное отношение к хореографическому наследию России и народов других стран;
- воспитание чувства ответственности, организованности, активности, внимания;
- развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка;

- способность формулировать собственное мнение и позицию;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты:

- развитие гибкости, пластики, артистизма, музыкального слуха, творческого воображения, физической выносливости;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий;
- осознанное использование художественных средств в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности;
- организация сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками; согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- объективное оценивание вклада своей деятельности в решение общих задач коллектива;
- соблюдение норм и правил культуры труда;
- оценивание своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- формирование и развитие творческого мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике;

Предметные результаты:

- сформированность первоначальных представлений о роли искусства танца в жизни человека, его роли в духовно-нравственном развитии человека;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;
- овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;
- сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций;
- умение правильно распределять своё тело в пространстве, взаимодействовать с партнёрами, ориентироваться в танцевальном зале и на сцене;
- владение различными танцевальными техниками;
- приобретение умений и навыков импровизации под музыку;
- способность управлять телом так, чтобы не только исполнить непосредственно танцевально-пластические фрагменты, но и научиться пользоваться телом как инструментом, позволяющим ярче и точнее создавать образ.

Содержание программы «Основы современного танца»

1. Основы классического танца.
2. Основы современных направлений в хореографии.
3. Актерское мастерство.
4. Постановочная деятельность.
5. Просмотр видео – материала.

Учебно-тематическое планирование

№	Раздел	Тема	Часы
1	Водное занятие	Правила техники безопасности. Правила поведения в классе. Знакомство с коллективом, структурой занятия	1
2	Строевые упражнения	Виды перестроений: круг, колонна, линия	1
3	Упражнения на развитие гибкости	Растяжка	1
		Акробатика в группах	1
		Гимнастика в парах	1
		Упражнения на развитие гибкости	4
4	Подвижные игры	Музыкально-подвижные игры	4
5	Основы классического танца	Поклон. Постановка корпуса	2
		Позиции рук, ног, положение головы	6
6	Основы современных направлений в хореографии	Джаз-модерн	2
		Современный танец	2
7	Актерское мастерство	Упражнения для сплочения коллектива	1
		Упражнения на развитие эмоциональности, снятия закрепощённости	1
8	Постановочная деятельность	Разучивание танцевальных связок	2
		Построение рисунков	1
		Работа над танцевальными образами	1
		Работа над манерой исполнения постановки	1
9	Просмотр видео – материала	Просмотр своих номеров (работа над ошибками)	1
		Просмотр постановок современной хореографии	1
	Итого		34