Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 им. М. И. Хилкова»

Утверждено
Директор_____
Вахромова Т.А.
Приказ №87
от 12 августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Танцевальная палитра» в 5,6 классах

на 2026 - 2027 учебный год

Учитель:
Лебединцева Л.М.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Танцевальная палитра». Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребенка.

Танцы создают эмоциональное равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает их от различных проблем. Обучение подростков танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Танец – это музыкально-пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что, как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких-либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела».

Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присущи образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Высотского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у подростков способностей. Таким образом, танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры.

Цель программы: развить творческие способности подростков через включение их в танцевальную деятельность, а также формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи программы:

1. Определить стартовые способности каждого ребенка: чувство ритма, музыкальная и двигательная память.
2. Развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.
3. Раскрыть способности у подростков и сформировать в них умение воспринимать и понимать прекрасное.
4. Привить любовь к танцевальному искусству.
5. Развивать воображение и фантазию в танце.

6. Познакомить подростков с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки.
7. Познакомить подростков с простейшими правилами поведения на сцене. Способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе подростках (ключевая роль в танце, вербальное поощрение и т. д.).
8. Закрепить приобретенные умения посредством выступления на мероприятиях школы. Развивать коммуникативные способности подростков через танцевальные игры.

Организационные условия реализации программы.

Основные формы проведения занятий: танцевальные репетиции, беседа, праздник.

Основные виды занятий: индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Методы:

· игровой;

· демонстрационный (метод показа);

· метод творческого взаимодействия;

· метод наблюдения и подражания;

· метод упражнений;

· метод внутреннего слушания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

Приоритетные направления работы:

- знакомство с историей танца, музыкальной грамотой;

- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;

- знакомство с направлениями современного танца;

- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

• возрастные особенности воспитанников;

• личные интересы и приоритеты воспитанников;

• потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;

• качество подготовки к моменту начала изучения предмета.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

• здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

• информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

• деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснения с последующим повторением;

• проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают
творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;

• игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

• технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Регулярность занятий 1 час в неделю (34 часа в год).

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие двигательной активности;

- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;

- осознавать роль танца в жизни;

-развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;

- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- умение ставить и формулировать проблемы;

- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;

- правильно выполнять позиции рук и ног;

- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;

- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;

- выполнять передвижения в пространстве зала;

- выразительно исполнять танцевальные движения.

Содержание программы

Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.
Знакомство с основными элементами различных танцев
Пантомима. Импровизация. Ритмические комбинации
Постановка корпуса, поклон. Отработка движений.
Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.
Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.
Разминка. Упражнение классического дренажа. Подготовка ко Дню учителя.

Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца.
Генеральная репетиция ко Дню учителя.
Современный танец
Знакомство с танцем ко Дню матери
Изучение основных элементов вальса
Отработка основных движений. Работа под счет
Акробатика в современном танце Отработка связок.
Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.
Отработка всего танца
Генеральная репетиция ко Дню матери
Составляющие характера танца
Танцевальная импровизация.
Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д. Ритмика.
Портретная гимнастика.
Разучивание движений к новогоднему танцу Ритмика. Разучивание движений к новогоднему танцу Подготовка к новогодним мероприятиям.
Соединение движений к новогоднему танцу воедино. Ритмика. Репетиция новогоднего танца
Прогон всех танцев
Генеральная репетиция к новогодним мероприятиям.
Движения в соответствии с характером музыки
Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.
Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки
Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу».
Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», классика. Портретная гимнастика.
Повторение танцев.
Синхронность движений.
Отработка четкости и ритмичности движений.
Понятие пространственных перестроений
Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Ритмика.
Подготовка ко Дню защитников Отечества.
Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение сначала спиной к стене, затем лицом к опоре).
Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.
Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.
Разучивание движений к танцу. Работа под счет
Соединение выученных движений воедино. Отработка выученных движений.
Генеральная репетиция ко Дню защитника Отечества.
Чтобы танец был красивым
Подготовка танца к празднику 8 Марта. Отработка элементов Отработка элементов.
Отработка движений, связок
Отработка всего танца.
Подготовка танца к празднику 9 Мая Работа под счет
Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Танец со свечами».
Разучивание танца к последнему звонку Отработка движений в паре
Подготовка выпускного флэшмоба к последнему звонку. Отработка выученных движений.
Подготовка выпускных танцев Повторение разученных танцев
Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п. п.	Дата		Тема занятия	Количество часов	Примечание
	По плану	Факт			
Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков (5 часов)					
1			Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.	1	
2			Пантомима. Импровизация.	1	
3			Постановка корпуса, поклон. Отработка движений.	1	
4			Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя. Прогон танца	1	
5			Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.	1	
Современный танец (7 часов)					
6			Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца. Работа под счет.	1	
7			Разминка. Упражнение классического дренажа. Отработка связок.	1	
8			Акробатика в современном танце.	1	
9			Изучение основных элементов вальса.	1	
10			Работа под счет. Отработка связок.	1	
11			Репетиция танца ко Дню матери. Отработка всего танца.	1	
12			Генеральная репетиция ко Дню матери	1	
Составляющие характера танца (7 часов)					

13			Танцевальная импровизация.	1	
14			Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	1	
15			Ритмика. Портретная гимнастика. Разучивание движений к новогоднему танцу.	1	
16			Ритмика. Разучивание движений к новогоднему танцу.	1	
17			Подготовка к новогодним мероприятиям.	1	
18			Соединение движений к новогоднему танцу воедино.	1	
19			Прогон всех танцев. Генеральная репетиция к новогодним мероприятиям.	1	
Движения в соответствии с характером музыки (5 часов)					
20			Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами, движение хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений. Синхронность движений.	1	
21			Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки. Отработка четкости и ритмичности движений.	1	
22			Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Ритмика.	1	
23			Портретная гимнастика. Разучивание движений к танцу. Подготовка ко Дню защитников Отечества.	1	
24			Генеральная репетиция ко Дню защитника Отечества.	1	
Чтобы танец был красивым (10 часов)					
25			Синхронность движений. Работа под счет.	1	
26			Отработка четкости и ритмичности движений.	1	

			Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений.		
27			Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Соединение и постановка современного танца.	1	
28			Партерный экзерсис: упр. на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава.	1	
29			Отработка элементов танца	1	
30			Отработка движений, связок. Отработка движений в паре.	1	
31			Подготовка выпускного флэшмоба к последнему звонку.	1	
32			Отработка выученных движений.	1	
33			Подготовка выпускного флэшмоба, репетиции.	1	
34			Прогон выпускных танцев. Танцевальные игры.	1	
Итого: 34 часа.					