

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №654

РАССМОТРЕНО

МО учителей

Абатурова А.С.
Протокол № 9
от «27 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

О.Д. Игнатьева
от « 27 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Врио директора школы
№ 654**

О.В. Лапшина
Приказ № 137-о
от «28 » августа 2025 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Танцевальный мир»
Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление
10-11 класс**

Составитель:

Якубович Ольга Юрьевна
Учитель высшей категории

2025 – 2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности: «Танцевальный мир» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, имеет духовно-нравственную направленность и предназначена для организации внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению в 10-11 классах СОУ».

«Программа реализуется в рамках общекультурного направления развития личности плана внеурочной деятельности ОО».

Данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание **ценностных ориентиров** развития личности:

- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Цель курса:

Формирование всесторонне развитой личности, раскрытие способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить технике исполнения элементов классического танца, характерного танца, упражнений экзерсиса и пластической импровизации, качественного исполнения танцевальных композиций.
- Обучить навыкам самостоятельной и импровизационной работы.

Развивающие:

- Развить координацию движения, чувство ритма, внимание;
- Развить умение эмоционального выражения, пластику и творчество в движениях.

- Развить физические качества (силу, координацию, гибкость, выносливость, выразительность).

Воспитательные:

- Воспитать целеустремлённую и творчески активную личность.
- Воспитать доброжелательное и внимательное отношение друг к другу.
- Воспитать умения коллективного взаимодействия, ответственность в выполнении задания.
- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях танцами;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности.

Возраст детей и сроки реализации программы.

Условия реализации программы: планируемая численность каждой группы обучающихся от 15 человек в возрасте от 17 до 18 лет. Программа внеурочной деятельности «Танцевальный мир» рассчитана на 5 лет и реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 2 часа в неделю во внеурочное время.

Согласно требованиям СанПиН, занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 40 минут в 10 и 11 классе. Для организации полноценного тренировочного процесса необходимо иметь гимнастические коврики, балетные станки и музыкальный центр.

Планируемые результаты освоения курса

Предметные результаты:

В результате изучения ученик **научится:**

выполнять упражнения без тяжести тела, но с максимально использованной силой, дающие возможность заниматься с большой физической нагрузкой без травматизма и измождения.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между упражнениями и комбинациями.

Регулятивные:

волевая саморегуляция контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Последовательность исполнения движений и комбинаций на занятиях хореографии.

Коммуникативные:

потребность в общении с учителем, умение запомнить и показать движения другим, умение танцевать в парах, работать синхронно под музыку.

Личностные результаты:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах толерантности, уважения и добросовестности, взаимопомощи и сопереживания.

Получит возможность научиться:

Грамотному и выразительному исполнению движений и комбинаций классического и характерного танца, развить шаг и гибкость, подвижность суставов.

Формы подведения итогов реализации программы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в проектах, конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МИР»

Знакомство с программой, правилами охраны труда на занятиях, историей и терминологией, художественной выразительностью классического танца, характерного и историко – бытового танца, просмотр видеоматериалов. История классического танца, характерного и историко – бытового танца.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (68Ч)**10 КЛАСС**

№ п/п	Раздел, тема	Содержание
1	Классический танец	Инструктаж по ТБ. Флик-Фляк Батман релеве лян и девелёппе Батман сутеню на 90 градусов Батман тандю ан турнан (середина) Бризе вперед и назад Па кабриоль в I арабеск Па кабриоль в III и IV арабеск Фуэттэ на 90 ° ан дэор Фуэттэ на 90 ° ан дэдан Пируэт в I, II арабеск на 45 и на 90 градусов (середина) Гранд батман в I, II, III арабеск Антраша труа Тур шене 8 оборотов (пальцы) Вращения по диагонали Па дэ буррэ ан турнан Пируэт со второй позиции Дубль ронд де жам ан лер (станок) Ронд де жамб ан лер на полупальцах Ронд де жамб ан лер антурнан Тур лян в больших позах Гранд фуэте в I арабеск (середина) Гранд фуэте в III, IV арабеск (середина) Итальянское фуэте Гранд па де ша Танцевальная комбинация (пальцы) Итальянское фуэте (пальцы) Тан лие с пируэтом из V позиции Гранд батман с девелепе в большие позы Па-де бурре десю-десу Субрисо (аллегро) Тур сутеню по кругу Тур пике по кругу

№ п/п	Раздел, тема	Содержание
		Наклон в I арабеск с ногой на 90 градусов Флик-фляк на середине с окончанием в маленькие позы Амбуате антурнат (аллегро). Амбуате антурнан (пальцы) Тур дегаже (пальцы) Подготовка к пируэту с тан релеве Пируэт с тан релеве Баттман фондю на 90 Антраляссе (перекидное) Подготовка к жете антурнан Жете антурнан по кругу
2	Характерный танец	Инструктаж по ТБ «Плие» в русском характере Виды «Баттман тандю» Виды «Баттман жете» Веребочка, веревочка с двойным ударом «Ронд де жамб пар тер» Выстукивания в русском характере. Веребочка, веревочка с двойным ударом, в повороте Закрепление экзерсиса Продолжение работы над экзерсисом: «фондю» Адажио в русском характере Вращения в русском характере Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере. Работа над экзерсисом Порт де бра в венгерском характере Кабриоль с ударом. «Девелоппе» в венгерском характере (экзерсис). Венгерский ход с «девелоппе». Веребочка в венгерском характере. Веребочка в повороте с руками в венгерском характере. Венгерский ход с «девелоппе». Восьмерка для рук в венгерском характере. Венгерский ключ. Кабриоль с ударом. Ход с одинарным ударом, ход с двойным ударом. Танцевальные комбинации в венгерском характере. Этюд в венгерском характере. Работа над экзерсисом Мазурка «Гранд баттман» в испанском характере (экзерсис). Испанское «порт де бра». «Балянсе» в испанском характере «Па де баск» в испанском характере «Глиссад» в испанском характере. Работа над экзерсисом. Выстукивания, работа с веером. Работа над этюдом в испанском характере. Этюд в испанском характере Этюды в русском, венгерском, испанском характере

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

10 КЛАСС (68ч)

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел 1	Классический танец	34
Раздел 2	Характерный танец	30
Раздел 3	Повторение	4
Итого:		68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По календарно-тематическому планированию	По факту
Раздел 1. Классический танец (34 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Флик-Фляк	1		
2	Баттман релеве лян и девелёппе	1		
3	Баттман сутеню на 90 градусов	1		
4	Баттман тандю ан турнан (середина)	1		
5	Бризе вперед и назад	1		
6	Бризе вперед и назад	1		
7	Па кабриоль в I арабеск	1		
8	Па кабриоль в III и IV арабеск	1		
9	Фуэттэ на 90 ° ан дэор	1		
10	Фуэттэ на 90 ° ан дэдан	1		
11	Пируэт в I, II арабеск на 45 и на 90 градусов (середина)	1		
12	Гранд батман в I, II, III арабеск	1		
13	Антраша труа	1		
14	Антраша труа	1		
15	Тур шене 8 оборотов (пальцы)	1		
16	Вращения по диагонали	1		
17	Инструктаж по ТБ. Па дэ буррэ ан турнан	1		
18	Пируэт со второй позиции	1		
19	Дубль ронд де жам ан лер (станок)	1		
20	Дубль ронд де жам ан лер (станок)	1		
21	Ронд де жамб ан лер на полупальцах	1		
22	Ронд де жамб ан лер антурнан	1		
23	Тур лян в больших позах	1		
24	Тур лян в больших позах	1		
25	Гранд фуэте в I арабеск (середина)	1		

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По календарно-тематическому планированию	По факту
26	Гранд фуэте в III, IV арабеск (середина)	1		
27	Итальянское фуэте	1		
28	Итальянское фуэте	1		
29	Гранд па де ша	1		
30	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
31	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
32	Итальянское фуэте (пальцы)	1		
33	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
34	Танс лие с пируэтом из V позиции	1		
Раздел 2. Характерный танец (34ч)				
35	Инструкция по ТБ № 54. «Плие» в русском характере	1		
36	Виды «Баттман тандю»	1		
37	Виды «Баттман жете»	1		
38	Веревочка, веревочка с двойным ударом	1		
39	«Ронд де жамб пар тер»	1		
40	Выстукивания в русском характере	1		
41	Веревочка, веревочка с двойным ударом, в повороте	1		
42	Закрепление экзерсиса	1		
43	Продолжение работы над экзерсисом: «фондю»	1		
44	Адажио в русском характере	1		
45	Вращения в русском характере	1		
46	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
47	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере.	1		
48	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
49	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
50	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
51	Порт де бра в венгерском характере Кабриоль с ударом	1		
52	«Девелоппе» в венгерском характере (экзерсис). Венгерский ход с «девелоппе»	1		
53	Веревочка в венгерском характере	1		
54	Веревочка в повороте с руками в венгерском характере	1		
55	Венгерский ход с «девелоппе». Восьмерка для рук в венгерском характере	1		
56	Венгерский ключ. Кабриоль с ударом	1		
57	Ход с одинарным ударом, ход с двойным ударом.	1		
58	Танцевальные комбинации в венгерском характере.	1		
59	Работа над экзерсисом. Мазурка	1		
60	Этюд в венгерском характере. Этюд мазурки. Работа над экзерсисом	1		
61	«Гранд баттман» в испанском характере (экзерсис). Испанское «порт де бра»	1		

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По календарно-тематическому планированию	По факту
62	«Балянсе» в испанском характере. «Па де баск» в испанском характере. «Глиссад» в испанском характере. Этюд в испанском характере	1		
63	Этюд в испанском характере	1		
64	Выстукивания, работа с веером.	1		
Раздел 3. Повторение (4 часа)				
65	Повторение. Испанский танец	1		
66	Повторение. Испанский танец	1		
67	Повторение. Венгерский танец	1		
68	Повторение. Венгерский танец	1		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (68Ч)
11 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема	Содержание
1	Классический танец	Инструктаж по ТБ. Флик-Фляк Баттман релеве лян и девелёппе Баттман сутеню на 90 градусов Баттман тандю ан турнан (середина) Бризе вперед и назад Па кабриоль в I арабеск Па кабриоль в III и IV арабеск Фуэттэ на 90 ° ан дэор Фуэттэ на 90 ° ан дэдан Пируэт в I, II арабеск на 45 и на 90 градусов (середина) Гранд батман в I, II, III арабеск Антраша труа Тур шене 8 оборотов (пальцы) Вращения по диагонали Па дэ буррэ ан турнан Пируэт со второй позиции Дубль ронд де жам ан лер (станок) Ронд де жамб ан лер на полупальцах Ронд де жамб ан лер антурнан Тур лян в больших позах Гранд фуэте в I арабеск (середина) Гранд фуэте в III, IV арабеск (середина) Итальянское фуэте Гранд па де ша Танцевальная комбинация (пальцы) Итальянское фуэте (пальцы) Тан лие с пируэтом из V позиции Гранд батман с девелепе в большие позы Па-де бурре десю-десу Субрисо (аллегро)

№ п/п	Раздел, тема	Содержание
		Тур сутеню по кругу Тур пике по кругу Наклон в I арабеск с ногой на 90 градусов Флик-фляк на середине с окончанием в маленькие позы Амбуате антурнат (аллегро). Амбуате антурнан (пальцы) Тур дегаже (пальцы) Подготовка к пируэту с тан релеве Пируэт с тан релеве Баттман фондю на 90 Антраляссе (перекидное) Подготовка к жете антурнан Жете антурнан по кругу
2	Характерный танец	Инструктаж по ТБ «Плие» в русском характере Виды «Баттман тандю» Виды «Баттман жете» Веревочка, веревочка с двойным ударом «Ронд де жамб пар тер» Цыганский танец . Комбинации в цыганском характере у станка Закрепление комбинаций. Продолжение работы над экзерсисом. Адажио в русском характере Вращения в русском характере Работа над этюдом в цыганском характере. Порт де бра в венгерском характере Кабриоль с ударом. «Девелоппе» в венгерском характере (экзерсис). Венгерский ход с «девелоппе». Веревочка в венгерском характере. Веревочка в повороте с руками в венгерском характере. Венгерский ход с «девелоппе». Восьмерка для рук в венгерском характере. Венгерский ключ. Кабриоль с ударом. Ход с одинарным ударом, ход с двойным ударом. Танцевальные комбинации в венгерском характере. Этюд в венгерском характере. Работа над экзерсисом Мазурка «Гранд баттман» в испанском характере (экзерсис). Испанское «порт де бра». «Балянсе» в испанском характере «Па де баск» в испанском характере «Глиссад» в испанском характере. Работа над экзерсисом. Выстукивания, работа с веером. Работа над этюдом в испанском характере. Этюд в испанском характере Этюды в русском, венгерском, испанском и цыганском характере.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 11 КЛАСС (68ч)

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел 1	Классический танец	34
Раздел 2	Характерный танец	34
Итого:		68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По календарно-тематическому планированию	По факту
Раздел 1. Классический танец (34 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Флик-Фляк	1		
2	Баттман релеве лян и девелёппе	1		
3	Гранд фуэтэ на середине зела	1		
4	Гранд фуэтэ на середине зела	1		
5	Бризе вперед и назад,субрисо	1		
6	Бризе вперед и назад,субрисо	1		
7	Па кабриоль в I арабеск	1		
8	Па кабриоль в III и IV арабеск	1		
9	Фуэттэ на 90 ° ан дэор по всем направлениям	1		
10	Фуэттэ на 90 ° ан дэдан по всем направлениям	1		
11	Пируэт в I, II арабеск на 45 и на 90 градусов (середина)	1		
12	Гранд батман в I, II, III арабеск	1		
13	Антраша труа	1		
14	Антраша труа	1		
15	Тур шене 8 оборотов (пальцы)	1		
16	Вращения по диагонали	1		
17	Па дэ буррэ ан турнан	1		
18	Пируэт по всем позициям	1		
19	Дубль ронд де жам ан лер на 90 градусов (станок)	1		
20	Дубль ронд де жам ан лер на 90 градусов(станок)	1		
21	Ронд де жамб ан лер на полупальцах	1		
22	Ронд де жамб ан лер антурнан	1		
23	Тур лян в больших позах	1		
24	Тур лян в больших позах	1		
25	Гранд фуэте в I арабеск (середина)	1		
26	Гранд фуэте в III, IV арабеск (середина)	1		

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По календарно-тематическому планированию	По факту
27	Итальянское фуэте	1		
28	Итальянское фуэте	1		
29	Гранд па де ша	1		
30	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
31	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
32	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
33	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
34	Танцевальная комбинация (пальцы)	1		
Раздел 2. Характерный танец (34ч)				
35	Инструкция по ТБ № 54. «Плие» в русском характере	1		
36	Виды «Баттман тандю»	1		
37	Виды «Баттман жете»	1		
38	Веревочка, веревочка с двойным ударом	1		
39	«Ронд де жамб пар тер»	1		
40	Выстукивания в русском характере	1		
41	Веревочка, веревочка с двойным ударом, в повороте	1		
42	Закрепление экзерсиса	1		
43	Продолжение работы над экзерсисом: «фондю»	1		
44	Адажио в русском характере	1		
45	Вращения в русском характере	1		
46	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
47	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере.	1		
48	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
49	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
50	Работа над экзерсисом. Работа над этюдом в русском характере	1		
51	Порт де бра в венгерском характере Кабриоль с ударом	1		
52	«Девелоппе» в венгерском характере (экзерсис). Венгерский ход с «девелоппе»	1		
53	Веревочка в венгерском характере	1		
54	Веревочка в повороте с руками в венгерском характере	1		
55	Венгерский ход с «девелоппе». Восьмерка для рук в венгерском характере	1		
56	Венгерский ключ. Кабриоль с ударом	1		
57	Ход с одинарным ударом, ход с двойным ударом.	1		
58	Танцевальные комбинации в венгерском характере.	1		
59	Работа над экзерсисом. Мазурка	1		
60	Этюд в венгерском характере. Этюд мазурки. Работа над экзерсисом	1		
61	«Гранд баттман» в испанском характере (экзерсис). Испанское «порт де бра»	1		

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По календарно-тематическому планированию	По факту
62	«Балянсе» в испанском характере. «Па де баск» в испанском характере. «Глиссад» в испанском характере. Этюд в испанском характере	1		
63	Этюд в испанском характере	1		
64	Выстукивания, работа с веером.	1		
Раздел 3. Повторение.				
65	Повторение. Испанский танец	1		
66	Повторение. Испанский танец	1		
67	Повторение . Венгерский танец	1		
68	Повторение . Венгерский танец	1		

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Литература для учителя:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература». – СПб. Издательство «Лань», 2000.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. Михайлова М.Л. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль, 1997.
5. Морель Ф.Р. Хореография в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Образовательная программа «Хореография» для 1-11 классов, авт.- сост. А.А. Павловский, 2009.
7. Система стимулирующего танцевального обучения (система «СТО») / В. Павлов; Межрегиональная ассоциация учителей танцев. – СПб. 2005.
8. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии. Авторы-составители: А.И. Рябчиков, Ж.Е. Фирилёва. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.
9. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.
10. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.
11. Васильева Т.К. Секрет танца.

Литература для ученика

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.
2. Еремина М.Ю. Роман с танцем. – СПб. 1998.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
<i>Печатные пособия</i>
таблицы, схемы, рисунки (в соответствии с программой обучения)
<i>Технические средства обучения</i>
музыкальный центр, экранно-звуковые пособия, экран аудиозаписи, диски музыкальные, фортепьяно
<i>Учебно-практическое оборудование</i>
резинка гимнастическая, гимнастические коврики
балетный зал, станок хореографический