

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
МОУ «Лицей № 40»**

**РАССМОТРЕНО**  
Кафедра  
воспитания

Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогический  
совет

Протокол № 10  
от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор Савицкая С.В.  
Приказ № 158  
От «1» сентября 2025



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности ООП СОО**  
**«Бальные танцы»**  
для обучающихся 10-11 классов

**Петрозаводск 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бальные танцы» на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), а также федеральной рабочей программы воспитания и Основной образовательной программы МОУ «Лицей №40».

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Курс внеурочной деятельности «Бальные танцы» способствует формированию личностной культуры, а именно способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»; развитию трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата; социальной культуры, а именно воспитанию ценностного отношения к своему национальному языку и культуре; развитию навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем; развитию доброжелательности к другим людям; формированию толерантности и основ культуры межнационального общения, уважения к культурным традициям представителей народов России; семейной культуры, формированию у обучающегося уважительного отношения к родителям.

Главное в хореографическом коллективе – создание творческой увлечённости искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима, труда и отдыха. В учебном процессе и в организации массовой работы у детей развиваются внимание, память, воображение, воспитываются такие черты характера, как самокритичность, самоконтроль, трудолюбие, целеустремлённость, умение преодолевать трудности. Развиваются физические способности: сила ног, пластичность рук, гибкость тела, эластичность мышц и подвижность суставов.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Развитие ребёнка и детского коллектива через создание особой среды формирования общих культурных интересов и совместной деятельности детей, формирование национального самосознания и высоких духовных качеств ребёнка как гражданина России, формирование творческих способностей детей.

**Задачи:** раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность, научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела, научить выполнять элементы народного танца, развивать чувство ритма через обучение танцам, воспитывать любовь к русским народным танцам, к музыке, к русским традициям через изучение элементов русского народного танца и развитие умения исполнять русский танец, формировать детский коллектив через совместную деятельность.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Организационная работа: анкетирование, составление списка пар, знакомство с детьми.

Репертуар.

Ритмика. Разучивание разминок.

Разминка.

Упражнение классического дренажа.  
Ритмический тренаж.  
Разминка. Подготовка к движениям классического вальса.  
Разминка. Постановка рук и ног в танце.  
Разучивание движений танца «Венский вальс».  
Движение в образе.  
Портретная гимнастика.  
Разучивание движений танца «Фигурный вальс».  
Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных.  
Разучивание новых движений. Поклон.  
Танцевальные движения «Шаг с поворотом», «Наклон в повороте». Повторение танцев.  
Ритмический тренаж: ходьба парами, звёздочкой. Постановка корпуса.  
Классический тренаж.  
Гимнастика.  
Классический тренаж.  
Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.  
Повторение выученных движений и танцев. Прогон.  
Танцевальная импровизация.  
Танго.  
Соединение движений «Танго».  
Соединение движений к танцу «Танго» воедино.  
Ритмика. Репетиция танцев за год. Прогон.  
Генеральная репетиция танцев за год. Выступление на выпускном балу.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ✓ ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- ✓ готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ✓ готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- ✓ неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- ✓ российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- ✓ уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- ✓ формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- ✓ воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- ✓ гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- ✓ признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- ✓ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- ✓ интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- ✓ готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- ✓ приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- ✓ готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- ✓ нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- ✓ принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- ✓ способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- ✓ формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
  - ✓ развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- ✓ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- ✓ готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- ✓ экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ✓ эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ✓ ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- ✓ положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- ✓ уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- ✓ осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- ✓ готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- ✓ потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- ✓ готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

## **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ✓ оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ✓ ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- ✓ оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- ✓ выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- ✓ организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- ✓ сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- ✓ критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- ✓ использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- ✓ находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- ✓ выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- ✓ выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- ✓ менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- ✓ осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- ✓ при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- ✓ координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- ✓ развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- ✓ распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Уметь различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).

Знание классической базы (позиции ног, рук)

Освоить гимнастическую подготовку.

Различать сильные и слабые доли в музыке.

Различать размеры 2/4, 3/4.

Добиться полной связи движений с музыкой.

Уметь легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.

Уметь в движениях передать характер музыки.

Освоить различные танцевальные движения.

Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

Уметь танцевать несколько танцевальных композиций.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>Номер урока</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1-7	Организационная работа: анкетирование, составление списка пар, знакомство с детьми	<b>7</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8 - 10	Репертуар	<b>3</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
11 - 16	Ритмика. Разучивание разминки	<b>6</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
17 - 23	Разминка. Упражнения на шаг «квадрат». Знакомство с шагом танца «Полонез». Подготовка к основным движениям	<b>7</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
24 - 30	Упражнение классического дренажа. Повторение шага танца с прошлого занятия. Знакомство с фигурами танца «Полонез»	<b>7</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
31 - 37	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Прогон танца «Полонез»	<b>7</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
38 - 45	Разминка. Подготовка к движениям классического вальса	<b>8</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
46 - 51	Разминка. Постановка рук и ног в танце	<b>6</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
52 - 57	Разучивание движений танца «Венский вальс». Постановка головы, устранение физических недостатков,	<b>6</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

	освоение понятий вытянутости и выворотности		
58 – 69	Движение в образе	<b>12</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
70 - 80	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений. Разучивание движений современного танца «Венский вальс», современных движений к танцу	<b>11</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
81 - 92	Разучивание движений танца «Фигурный вальс»	<b>12</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
93 - 98	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой шаг с вытянутыми носочками. Разучивание движений классического танца «Фигурный вальс»	<b>6</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
99 - 104	Разучивание новых движений. Поклон	<b>6</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
105 - 116	Танцевальные движения «Шаг с поворотом», «Наклон в повороте». Повторение танцев	<b>12</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
117 - 138	Ритмический тренаж: ходьба парами, звёздочкой. Постановка корпуса	<b>22</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
139 - 160	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна». Разучивание движений современного танца «Румба»»	<b>22</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
161 - 177	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение движений танца «Румба» Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Румба»	<b>17</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
178 – 184	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Румба»	<b>7</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
185 - 201	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений пройденных танцев	<b>17</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
202 - 216	Повторение выученных движений и танцев. Прогон	<b>15</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
217 - 231	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку	<b>15</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
232 - 243	Танго. Знакомство с отличительными чертами и характером танца «Танго»	<b>12</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
244 -	Соединение движений вступления	<b>16</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>



259	«Танго»		
260 - 284	Соединение движений к танцу «Танго» воедино	<b>25</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
285 - 301	Ритмика. Репетиция танцев за год. Прогон	<b>17</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
302 - 306	Генеральная репетиция танцев за год. Выступление на выпускном бале	<b>4</b>	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>306</b>	

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Познавательные нравственные и этические беседы.

Проектная деятельность, пленэры, творческие мастерские.

Разминочное занятие.

Обучающее, тренировочное занятие.

Концертная деятельность.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Максин А.: Изучение бальных танцев: Учебное пособие. 2-е изд., испр. / (мягк) (Учебники для вузов Специальная литература). Максин А. (Лань-Пресс). 2018.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.openclass.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075039

Владелец Савицкая Светлана Викторовна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026