П МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Лицей № 40»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Кафедра воспитания	Педагогический совет	Директор Савицкая С.В.
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Протокол № 11 от «31» августа 2026 г.	Приказ № 170 от «1» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Петрозаводск 2026

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 межэтнического 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 разминки.
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 российского 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 российского 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 дост
- ✓ оинству 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

Номер урока	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности	Формы работы
1-7	Организационная работа: анкетирование, составление списка пар, знакомство с детьми	**7**	http://www.openclass.ru	Знакомство пар, просмотр видеоматериалов	Познавательные нравственные и этические беседы.
8 - 10	Репертуар	**3**	http://www.openclass.ru	Изучение музыкальных произведений и танцев	Беседа, просмотр танцев
11 - 16	Ритмика. Разучивание разминки	**6**	http://www.openclass.ru	Разминка, партерная гимнастика	Разминочное занятие
17 - 23	Разминка. Упражнения на шаг «квадрат». Знакомство с шагом танца «Полонез». Подготовка к основным движениям	**7**	http://www.openclass.ru	Разучивание комплексов для корпуса, ног, рук	Обучающее, тренировочное занятие.
24 - 30	Упражнение классического дренажа. Повторение шага танца с прошлого занятия. Знакомство с фигурами танца «Полонез»	**7**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Отработка техники танца
31 - 37	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения:	**7**	http://www.openclass.ru	Освоение базовых связок	Репетиция танца

	маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Прогон танца «Полонез»				
38 - 45	Разминка. Подготовка к движениям классического вальса	**8**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Отработка техники танца
46 - 51	Разминка. Постановка рук и ног в танце	**6**	http://www.openclass.ru	Разучивание комплексов для корпуса, ног, рук	Разминочное занятие
52 - 57	Разучивание движений танца «Венский вальс». Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности	**6**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Отработка техники танца
58 – 69	Движение в образе	**12**	http://www.openclass.ru	Разучивание комплексов для корпуса, ног, рук	Разминочное занятие
70 - 80	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений. Разучивание движений современного танца «Венский вальс», современных движений к танцу	**11**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Отработка техники танца
81 - 92	Разучивание движений	**12**	http://www.openclass.ru	Освоение базовых	Отработка техники

	танца «Фигурный вальс»			связок	танца
93 - 98	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой шаг с вытянутыми носочками. Разучивание движений классического танца «Фигурный вальс»	**6**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Репетиция танца
99 - 104	Разучивание новых движений. Поклон	**6**	http://www.openclass.ru	Разучивание комплексов для корпуса, ног, рук	Отработка техники танца
105 - 116	Танцевальные движения «Шаг с поворотом», «Наклон в повороте». Повторение танцев	**12**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Репетиция танца
117 - 138	Ритмический тренаж: ходьба парами, звёздочкой. Постановка корпуса	**22**	http://www.openclass.ru	Разучивание комплексов для корпуса, ног, рук	Творческий этюд
139 - 160	Классический тренаж. Упражнения на «квадрате». Танцевальные движения «Глубокие выпады», «Волна». Разучивание движений современного танца «Румба»»	**22**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Отработка техники танца
161 - 177	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький	**17**	http://www.openclass.ru	Освоение базовых связок	Постановочно-репетиционное занятие

	квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение движений танца «Румба» Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Румба»				
178 – 184	Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов, движений. Соединение и постановка современного танца «Румба»	**7**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Репетиция танца
185 - 201	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений пройденных танцев	**17**	http://www.openclass.ru	Разучивание комплексов для корпуса, ног, рук	Разминочное занятие
202 - 216	Повторение выученных движений и танцев. Прогон	**15**	http://www.openclass.ru	Изучение танцевальных элементов и фигур	Репетиция танцев
217 - 231	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку	**15**	http://www.openclass.ru	Освоение базовых связок	Творческий этюд
232 -	Танго. Знакомство с	**12**	http://www.openclass.ru	Изучение	Постановочно-

243	отличительными чертами и характером танца «Танго»			танцевальных элементов и фигур	репетиционное занятие
244 - 259	Соединение движений вступления «Танго»	**16**	http://www.openclass.ru	Сборка элементов в танец	Постановочно-репетиционное занятие
260 - 284	Соединение движений к танцу «Танго» воедино	**25**	http://www.openclass.ru	Сборка элементов в танец	Репетиция танца
285 - 301	Ритмика. Репетиция танцев за год. Прогон	**17**	http://www.openclass.ru	Сборка танцевальных номеров	Репетиция бала
302 - 306	Генеральная репетиция танцев за год. Выступление на выпускном бале	**4**	http://www.openclass.ru	Прогон под музыку	Концертная деятельность.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**306**			

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 651065950769969602271051656712975319075379606503

Владелец Савицкая Светлана Викторовна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027