МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт- Петербурга

Администрация Калининского района Санкт - Петербурга
ГБОУ Гимназия № 63

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МС ГБОУ Гимназии №63	Педагогический совет	Директор
Председатель	ГБОУ Гимназии №63	ГБОУ Гимназии №63
_____/В.С. Сладкова /		Калининского района
Протокол м/с №8	Протокол № 14	Туманова Ольга Геннадьевна Подписано цифровой подписью: Туманова Ольга Геннадьевна Дата: 2026.09.07 17:21:42 +03'00' _____ О.Г. Туманова
от «11» июня 2026 г.	от «31» августа 2026г.	Приказ №153
		от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 7633246)

"Танцевальный калейдоскоп",

для обучающихся 10-11 классов

Санкт - Петербург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Танцевальный калейдоскоп"

Рабочая программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 10-11-х классов по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению развития личности. Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.
- Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Данная программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;
- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Реализация программы способствует формированию оптимального двигательного режима и развитию физических качеств, способствует самовыражению личности и поэтому является **актуальной.**

Обучение учащихся самостоятельному показу этюдов на основе знакомых движений и собственной фантазии является **отличительной особенностью** данной программы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ " Танцевальный калейдоскоп "

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она способствует развитию танцевальных и спортивных навыков, необходимых для дальнейших занятий хореографией.

Цель программы - создание условий для формирования гармоничной и здоровой личности. Развитие индивидуальных творческих способностей.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ " Танцевальный калейдоскоп " – групповая.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.
- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движение, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.
- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

Применение таких методов, технологий и дидактических средств опирается на инициативность, самостоятельность, активность учащихся в ходе занятия ритмикой. При этом задача учителя сводится к тому, чтобы создать условия для их инициативы. Чтобы ребенок

был инициативен, учитель должен отказаться от роли «носителя информации» и роли арбитра.

ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Особенностью Программы является её вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и простроенных задач

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения
- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ " Танцевальный калейдоскоп "

10 КЛАСС

1. **«Танцевальная азбука» (10 часов)**. Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.
2. **«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (10 часов)** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.
3. **«Танец» (12 часа)**. Этот раздел включает изучение народных плясок, современных и бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.
4. **«Творческая деятельность» (2 часа).** Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

11 КЛАСС

Тема №1. «Музыкально-ритмические и пространственные композиции на основе кардио-аэробики»

Практика: демонстрация сложных движений на различный темп и ритм. Музыкальные упражнения на динамику, с определением характера музыкального произведения. Музыкальные игры на строение музыкальной фразы. Участие в игровых музыкальных соревнованиях.

Тема №2. «Знакомство и освоение элементов современного танца.»

Практика: Показ основных элементов танцев в стиле «хип-хоп» (соскоки, повороты, волна и т.д.)

Участие в концертах и линейках.

Тема №3. «Знакомство и освоение элементов бальных танцев»

Практика: Показ и разучивание основных движений танцев «ча-ча-ча», «самба», «вальс», «сальса» (основные шаги и постановка корпуса). Участие концертах и линейках.

Тема №4. «Постановочная работа».

Теория: Объяснение идеи танца.

Практика: Постановка и репетиция номера, а именно: разводка рисунка и отработка техники и исполнительского мастерства номера. Участие в фестивалях и конкурсах.

Тема №5. «Активизация и развитие творческих способностей».

Теория: Лекция и дискуссия об актёрском мастерстве.

Практика: Импровизации учащихся под определённую музыку.

Тема №6. «Знакомство и освоение элементов эстрадного танца».

Практика: Показ основных движений эстрадных танцев («диско», «рок-н-ролл»). Освоение основных шагов и постановка корпуса.

Тема №7. «Упражнения, исполняемые стоя на середине».

Практика: Выполнение упражнений: на полупальцах, приседаний, для равновесия и координации, а также упражнения, способствующие укреплению мышц корпуса, рук и головы.

Тема №8. «Партерная гимнастика с элементами современного фитнеса».

Практика: Выполнения упражнений системы Политеса, бодифлекса и калланетики, направленных на растяжение и укрепление мышц всего тела.

Тема №9. «Импровизация на различный музыкальный темп и ритм музыкального произведения.»

Практика: Самостоятельное выполнение учащимися импровизационных композиций

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение техники безопасности на занятиях танцами
- умение импровизировать и самостоятельно составлять простые танцевальные композиции
- формирование доброжелательного отношения к участникам коллектив
- вероятность определения в выборе будущей профессии
- владение культурой речи и культурного общения.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение навыков общения для решения различных задач
- владение культурой общения со сверстниками и взрослыми.
- освоение навыков общения, коллективной деятельности, самоорганизации детского коллектива для решения различных задач
- владение культурой общения со сверстниками и взрослым

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-умение двигаться в соответствии с характером музыки.
-умение держать спину, голову, координировать движения руг и ног.
-способность ориентироваться в зале.
- умение исполнять элементы танцевальных движений и классического экзерсиса как стоя, так и на полу.
-знание основ хореографической терминологии.,
-знание различных видов шагов, прыжков
-знание основных позиций рук и ног

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	«Танцевальная азбука»	10	Изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.	демонстрация

2	«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	10	Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников, слушание и разбор танцевальной музыки.	постановка танцевальных номеров
3	«Танец»	12	Изучение народных плясок, современных и бальных танцев.	демонстрация вариаций; отработка
4	«Творческая деятельность»	2	Организация творческой деятельности учащихся	демонстрация вариаций; отработка
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

11 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Кол-во часов**	**Основное содержание**	**Основные виды деятельности**
1	Кардиоаэробика	3	Композиции для кардио-аэробики должны соответствовать определённому темпу и ритму, чтобы подчеркнуть аэробные элементы, такие как прыжки, подскоки и шаги, которые составляют основу движения	демонстрация
2	Постановочная работа	11	разработка хореографических композиций, создание танцевальных образов и их воплощение на сцене, а также организация и проведение репетиций	постановка танцевальных номеров
3	Современный танец	3	Развитие тела и координации, Импровизация, Работа с пространством и энергией	демонстрация вариаций; отработка
4	Бальные танцы	2	Движение тела, использование пространства, время и энергия, а также музыкальность и взаимодействие с партнером, которые определяют технику, выразительность и композицию танца	демонстрация вариаций; отработка
5	Творчество	15	Передача характера музыки и образов в движениях	демонстрация вариаций; отработка
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п\п	Тема	Кол-во часов
1	Проведение инструктажа по ТБ. Разучивание разминки.	1
2	Разминка. Подготовка ко Дню Учителя.	1
3	Разминка. Разучивание танца "Богини"	1
4	Разминка. Отработка движений.	1
5	Прогон танца	1
6	Знакомство с основными элементами различных танцев. Ритмический тренаж.	1
7	Ритмический тренаж. Современный танец.	1
8	Разминка. Подготовка праздничного выступления	1
9	Ритмический тренаж. Разучивание танца.	1

10	Разминка. Отработка движений.	1
11	Ритмический тренаж. Разучивание флешмоба по тематике календарного плана ВР Гимназии	1
12	Разминка. Отработка движений.	1
13	Прогон праздничных танцев	1
14	Разминка. Подготовка к Новому году.	1
15	Ритмический тренаж. Разучивание танцевальных миниатюр.	1
16	Разминка. Отработка движений.	1
17	Прогон танцевальных миниатюр.	1
18	Ритмический тренаж. Русский народный танец.	1
19	Разминка. Разучивание танца "Калинка"	1
20	Разминка. Отработка движений.	1
21	Прогон танца "Калинка"	1
22	Разминка. Подготовка к дню Защитника Отечества и 8 марта.	1
23	Ритмический тренаж. Разучивание танца "Сюрприз для мальчиков", "Сюрприз для девочек"	1
24	Разминка. Отработка движений.	1
25	Прогон танца "Сюрприз для мальчиков". Отработка движений "Сюрприз для девочек"	1
26	Прогон танца "Сюрприз для девочек"	1
27	Разминка. Подготовка к 9 мая.	1
28	Ритмический тренаж. Разучивание танца "Священная война"	1
29	Разминка. Отработка движений.	1
30	Разминка. Отработка движений.	1
31	Прогон танца "Священная война"	1
32	Разминка. Разучивание Вальса	1
33	Отработка движений.	1
34	Прогон Вальса	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	пр
1	Композиции на основе кардиоаэробики	1	1
2	Композиции на основе кардиоаэробики	1	1
3	Композиции на основе кардиоаэробики	1	1
4	Постановочная и репетиционная работа	1	1
5	Постановочная и репетиционная работа	1	1
6	Освоение элементов современного танца	1	1
7	Освоение элементов современного танца	1	1
8	Постановочная работа	1	1
9	Освоение элементов современного танца	1	1
10	Постановочная работа	1	1
11	Постановочная работа	1	1
12	Импровизация на разный ритм	1	1
13	Импровизация на разный ритм	1	1
14	Активизация творческих способностей	1	1
15	Активизация творческих способностей	1	1

16	Освоение элементов бального танца	1	1
17	Освоение элементов бального танца	1	1
18	Постановочная и репетиционная работа	1	1
19	Постановочная и репетиционная работа	1	1
20	Освоение элементов эстрадного танца	1	1
21	Освоение элементов эстрадного танца	1	1
22	Освоение элементов эстрадного танца	1	1
23	Постановочная и репетиционная работа	1	1
24	Постановочная и репетиционная работа	1	1
25	Упражнения на баланс на середине	1	1
26	Упражнения на баланс на середине	1	1
27	Партерная гимнастика	1	1
28	Партерная гимнастика	1	1
29	Партерная гимнастика	1	1
30	Партерная гимнастика	1	1
31	Развитие творческих способностей	1	1
32	Развитие творческих способностей	1	1
33	Музыкально - ритмические композиции	1	1
34	Музыкально - ритмические композиции	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34