



Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ №126  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята  
педагогическим советом  
ГБОУ Лицей №126  
Протокол №13 от 07.06.2021

Утверждаю  
Директор Розов П.С.  
Приказ № 26 от 07.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

НАПРАВЛЕНИЕ: ЭСТЕТИЧЕСКОЕ  
ДЛЯ 5 КЛАССА

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 68 ЧАСОВ

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЕМ  
КУДРЯШОВОЙ ЕЛЕНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2021 ГОД

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Рабочая программа внеурочной деятельности разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа «Эстрадный танец» для 5 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. N 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга №03-28-3143/21-0-0 от 13.04.2021 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год»
- Учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год.

### 1.2 Место в учебном плане

В учебном плане ГБОУ Лицей №126 отводится 68 часов для изучения внеурочной деятельности эстрадного танца из расчета 2 часа в неделю для 5-х классов первый год обучения.

### 1.3 Цель и задачи программы

- образовательная: приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства от историко-бытового до современного танца, от простой пляски до сложной танцевальной композиции.
- развивающая: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.
- воспитательная: развитие творческого потенциала, профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение; прививать умение содержательно проводить свой досуг.

#### 1.4 Планируемые результаты

Личностными результатами изучения курса «Алые паруса» является формирование следующих умений:

- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения при общении и сотрудничестве (этические нормы общения и сотрудничества).
- В самостоятельно созданных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий.

##### Регулятивные УУД:

учиться работать по предложенному учителем плану;

повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.

определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

##### Познавательные УУД:

ориентироваться в танцевальных терминах;

ориентироваться в танцевальных направлениях.

иметь представления о музыкальной грамоте;

знать танцевальные точки учебного зала;

иметь представления о строении тела человека.

##### Коммуникативные УУД:

выразительно исполнять танцевальные композиции;

учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии.

управление эмоциями;

учиться анализировать, размышлять, рассуждать;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

технически правильное выполнение двигательных действий.

##### Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения предмета «Эстрадный танец». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий хореографической культурой.

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по хореографии «Эстрадный танец» являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• характеризовать основные формы организации занятий, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• знать композиции ритмической и аэробной гимнастики;</li> <li>• знать простейшие перестроение под музыкальное сопровождение;</li> <li>• артистично обыгрывать этюды актерского мастерства;</li> <li>• знать координационные движения;</li> <li>• знать танцевальные композиции народно-сценического танца;</li> <li>• выполнять танцевальные композиции классического танца;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов танца;</li> <li>• выполнять танцевальные комбинации различной сложности</li> <li>• осуществлять выступления на школьных мероприятиях</li> <li>•</li> <li>• выполнять ритмические комбинации на высоком уровне;</li> <li>-развивать музыкальные способности;</li> <li>-характеризовать музыкальные произведения;</li> <li>-согласовывать музыку и движение;</li> <li>-развивать чувство ритма;</li> </ul>

### 1.5 Технологии используемые на занятиях

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации на начало сентября 2021 года, реализация образовательной программы внеурочной деятельности проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Для обеспечения нераспространения новой коронавирусной инфекции предусматриваются следующие действия: сокращение количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления на подгруппы, а также обязательном соблюдении дистанции между обучающимися.

При реализации программы используются различные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Музыкально-ритмичная деятельность включает ритмичные упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма и лада, обогащают музыкально- слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

Танцевальная азбука движений различных танцевальных направлений способствует гармоничному развитию тела, техническому мастерству, воспитанию осанки, развитию гибкости и координации движений, помогает усвоить правила хореографии. Программа предполагает использование подражательного вида деятельности учащихся.

#### 1.6 Система и формы оценки достижения планируемых результатов

- Участие в школьных мероприятиях;
- Праздничные концерты;
- Участие в различных конкурсах;
- Открытые уроки;
- Отчетные концерты.

#### 2. Содержание программы

№	Тема	Всего часов
1	Знакомство с предметом. Техника безопасности.	1
2	Музыкальные перестроения	4
3	Гимнастика	4
4	Мастерство актера	2
5	История и развитие танца	4
6	Элементы диско-танца	8
7	Элементы народно-сценического танца	4
8	Элементы классического танца	4
9	Модерн	6
10	Элементы эстрадного танца	8
11	Историко-бытовой танец	6
12	Танцевальные этюды	8
13	Импровизационные этюды	9
	Итого	68

## Содержание программы

### Тема 1. Знакомство с предметом. Техника безопасности (1ч)

Ознакомление с планом работы на год. Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Ознакомление с формой для занятий.

### Тема 2. Музыкальные перестроения (4 ч)

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

### Тема 3. Гимнастика (4 ч)

- акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, углом);
- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);

### Тема 4. Мастерство актера (2 ч)

- уметь передавать настроение в музыке с помощью пластики и эмоций;
- иметь представление о различных эпохах и стилях танцевального искусства.

### Тема 5. История и развитие танца (4 ч)

- иметь понятия об этике прошлых веков;
- знать стили и музыкальные характеры танцевальных композиций;
- уметь передать характер исполняемых комбинаций;
- иметь представления о народных танцах.

### Тема 6. Элементы диско-танца (8 ч)

- знать элементарные комбинации;
- уметь координировать подвижные танцевальные композиции;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно.

### Тема 7 и 8. Элементы народно-сценического и классического танцев (8 ч)

- знать позиции ног и рук народно — сценического и классического танцев;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;

### Тема 9. Модерн (6 ч)

- иметь понятия о танцевальных терминах: музыкально, четко, выразительно, синхронно, эмоционально.
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно.

### Тема 10. Элементы эстрадного танца (8 ч)

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- уметь применить полученные знания в школьных мероприятиях.

### Тема 11. Историко-бытовой танец (6 ч)

- знать постановку корпуса, позиции рук, ног;
- знать стили и музыкальные характеры танцевальных композиций;
- уметь передать характер исполняемых комбинаций.

### Тема 12. Танцевальные этюды (8 ч)

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- умение воплотить знания по мастерству актера.

### Тема 13. Импровизационные этюды (9 ч)

- умение выполнять комбинации придуманные самостоятельно;
- умение двигаться в соответствии с музыкальным темпом.

### 3.Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Требования к результату УУД (универсально-учебные действия)	Дата проведения	
				Учебная неделя	По факту
Знакомство с предметом. Техника безопасности-1 час					
1.	Знакомство с предметом. Техника безопасности.	Краткий экскурс истории танца. Ознакомление с техникой безопасности. Разминка.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте. Коммуникативные УУД: учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; управление эмоциями.	1	
Музыкальные перестроения-4 часа					
2. 3. 4. 5.	Музыкальные перестроения	Ритмичные упражнения, построения и перестроения.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии.	2 3 4 5	



Гимнастика -4 часа					
6. 7. 8. 9.	Гимнастические упражнения.	Гимнастические связки, растяжки, складки.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: технически правильное выполнение двигательных действий.	6 7 8 9	
Мастерство актера-2 часа					
10. 11.	Мастерство актера	История возникновения костюма и связь с пластикой.	.Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Познавательные УУД: Знать основные исторические танцы и специфику костюма определенной эпохи; Коммуникативные УУД: учиться анализировать, размышлять, рассуждать.	10 11	
История и развитие танца-4 часа					
12. 13. 14. 15.	История и развитие танца.	Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных терминах;	12 13 14 15	

			<p>ориентироваться в танцевальных направлениях;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>выразительно исполнять танцевальные композиции;</p> <p>учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии.</p>		
Элементы диско-танца- 8 часов					
16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>учиться работать по предложенному учителем плану;</p> <p>повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>иметь представления о музыкальной грамоте;</p> <p>ориентироваться в танцевальных терминах;</p> <p>ориентироваться в танцевальных направлениях;</p> <p>знать танцевальные точки учебного зала;</p> <p>иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>слушать и понимать музыкальные произведения;</p> <p>выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>	16 17 18 18 20 21 22 23	

Элементы народно-сценического танца-4 часа					
24. 25. 26. 27.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>	24 25 26 27	
Элементы классического танца-4 часа					
28. 29. 30. 31.	Элементы классического танца.	Знакомство с тонкостями хореографического искусства.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных</p>	28 29 30 31	

			<p>комбинаций на уроке.  Познавательные УУД:  иметь представления о музыкальной грамоте;  ориентироваться в танцевальных терминах;  ориентироваться в танцевальных направлениях;  знать танцевальные точки учебного зала;  иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД:  слушать и понимать музыкальные произведения;  выразительно исполнять танцевальные композиции;  учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии;  обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  анализ и объективная оценка результатов собственного труда,  поиск возможностей и способов их улучшения.</p>		
Модерн-6 часов					
32. 33. 34. 35. 36. 37.	Модерн	Изучение основ танцевального направления в стиле Рок-н-Ролл.	<p>Регулятивные УУД:  определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные УУД:  ориентироваться в танцевальных направлениях;  знать танцевальные точки учебного зала.</p> <p>Коммуникативные УУД:  выразительно исполнять танцевальные</p>	32 33 34 35 36 37	

			композиции управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.		
Элементы эстрадного танца -8 часов					
38.	Элементы эстрадного танца	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Регулятивные УУД:	38	
39.			учиться работать по предложенному	39	
40.			учителем плану;	40	
41.			повторять последовательность танцевальных	41	
42.			комбинаций на уроке.	42	
43.			Познавательные УУД:	43	
44.			иметь представления о музыкальной грамоте;	44	
45.	ориентироваться в танцевальных терминах;	45			
			ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.		
			Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.		

Историко-бытовой танец-6 часов

46.	Историко-бытовой танец	Композиции различной координационной сложности.	Регулятивные УУД:	46	
47.			определять и формировать цель деятельности	47	
48.			на уроке с помощью учителя;	48	
49.			учиться работать по предложенному	49	
50.			учителем плану;	50	
51.			повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.	51	
			Познавательные УУД:		
			иметь представления о музыкальной грамоте;		
			ориентироваться в танцевальных терминах;		
			ориентироваться в танцевальных направлениях;		
			знать танцевальные точки учебного зала;		
			иметь представления о строении тела человека.		
			Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.		

Танцевальные этюды-8 часов

52.	Танцевальные этюды	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Регулятивные УУД:	52	
53.			учиться работать по предложенному	53	
54.			учителем плану;	54	
55.			повторять последовательность танцевальных	55	
56.			комбинаций на уроке.	56	
57.			Познавательные УУД:	57	
58.			ориентироваться в танцевальных терминах;	58	
59.			ориентироваться в танцевальных	59	

			<p>направлениях.</p> <p>Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии.</p> <p>управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.</p>		
Импровизационные этюды-9 часов					
60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68.	Импровизационные этюды.	Изучение и исполнение основных элементов вальса.	<p>Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.</p>	60 61 62 63 64 65 66 67 68	

№	дата	Изменения в программе	Обоснование



## 4. Учебно-методический комплекс

Класс	Учебники	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля	Интернет-ресурсы
1		<p>Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях</p> <p>Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2014</p> <p>Т. А. Затымина, Л. В. Стрелетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2012.</p> <p>Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2017</p>	<p>Иллюстрированные картинки с изображением различных движений, народностей, костюмов</p>	<p>Контрольные уроки, концерты</p>	<p>«RZ-Studio</p>

## Литература.

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М.: Айрис Пресс, 2013.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М.: ТЦ Сфера, 2017.
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» С.-П., 2016.
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» С.-П.: Диамант, 2014.
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» М.: Искусство, 2012
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2014.
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2018.
8. Климов А. «Основы русского народного танца» М.: Искусство, 2016.
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2012.
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» М.: Новая школа, 2015.
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» М.: Просвещение, 2014
12. Чернуха Л. Ф. Программа по ритмике. Казань: 2012.