

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

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
Протокол № 1 от 30.08.2018г

Утверждаю
Директор Розов П.С.
Приказ № 204/11 от 31.08.18г



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Эстрадный танец»

Направление: спортивно-оздоровительное

для обучающихся 6-7 классов

срок реализации: 136 часов

Программа разработана учителем
Кудряшовой Еленой Владимировной

Санкт-Петербург
2018 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 разрабатывается в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Требованиями САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 мая 2013 г. № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 июля 2013 г. № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 21.03.2018 N 03-28-1820/18-0-0 "О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2018/2019 учебный год";
- Основной образовательной программой ГБОУ Лицей №126 на 2018-2019 учебный год.

1.2 Место предмета в учебном плане

В учебном плане ГБОУ Лицей №126 на изучение курса «Эстрадный танец» в 6-7 классах выделено 4 часа в неделю (34 учебных недели), всего 136 часов в год.

1.3 Цели и задачи программы:

- образовательные: приобщение учащихся ко всем видам танцевального искусства от историко-бытового до современного танца, от простой пляски до сложной танцевальной композиции.
- развивающие: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств, гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.
- воспитательные: 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 Ожидаемые результаты:

знать/понимать:

- историю происхождения костюма;
- основы актерского мастерства;
- позиции рук и ног, как в классическом, так и в народно-сценическом танцах;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять композиции ритмической и аэробной гимнастики;
- выполнять простейшие перестроения под музыкальное сопровождение;
- артистично обыгрывать этюды актерского мастерства;
- выполнять координационные движения;
- выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца;
- выполнять танцевальные композиции классического танца;
- выполнять танцевальные композиции танца направления Рок-н-Ролл, хип-хоп;
- выполнять танцевальные композиции эстрадного танца;
- выполнять танцевальные композиции историко-бытового танца;
- выполнять движения в соответствии с характером музыки;
- исполнять вальс.

1.5 Технологии используемые на занятиях

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	Танцевальный рисунок	8
3	Гимнастические упражнения	8
4	История костюма	6
5	Историко-бытовой танец	7
6	Элементы диско-танца	16
7	Основы народно-сценического танца	8
8	Основы классического танца	8
9	Рок-н-ролл	12
10	Хип-хоп	16
11	Основы бального танца	12
12	Эстрадные композиции	16
13	Вальс	18

	Итого	136
--	-------	-----

Содержание программы второго года обучения

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. Танцевальный рисунок (8ч)

- 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;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений; отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия о трёх основных жанрах музыки: марш – песня - танец;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Тема 3. Гимнастические упражнения (8 ч)

- акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- упражнения на развитие шага;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие прыжка;
- перекаты из упора присев назад и боком.

Тема 4. История костюма (6ч)

- знать историю костюма;
- иметь представление о различных эпохах и стилях танцевального искусства;

- понимать, как влияние моды отражалось на танцевальном искусстве.

Тема 5. Историко-бытовой танец (7 ч)

- уметь исполнять танцевальные комбинации в заданном характере;
- знать место появления определенных танцев ;
- иметь понятия об этике прошлых веков;
- знать стили и музыкальные характеры танцевальных композиций;
- иметь представления о народных танцах.

Тема 6. Элементы диско-танца (16 ч)

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

Тема 7 и 8. Основы народно-сценического и классического танцев (16 ч)

- знать позиции ног и рук народно — сценического и классического танцев;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основной экзерсис;
- знать технику исполнения маленьких прыжков;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник.
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия.

Тема 9. Рок-н-Ролл (12 ч)

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

Тема 10. Хип-хоп (16 ч)

- усвоить правила постановки корпуса;

- уметь исполнять простые комбинации;
- уметь исполнять нижние повороты;
- уметь исполнять верхние повороты;
- уметь применить полученные знания в школьных мероприятиях.

Тема 11. Основы бального танца (12 ч)

- знать постановку корпуса, позиции рук, ног;
- уметь двигаться в заданном темпе;
- уметь работать в паре;
- уметь самостоятельно составлять танцевальные комбинации;
- уметь передать характер исполняемых комбинаций.

Тема 12. Эстрадные композиции (16 ч)

- умения выполнять танцевальные комбинации средней сложности;
- умение исполнять одинарные перуэты;
- умение исполнять средние переборы;
- развитие организованности и самостоятельности;
- умение воплотить знания по мастерству актера.

Тема 13. Вальс (18 ч)

- знать постановку корпуса, позиции рук, ног;
- умение выполнять комбинации средней сложности;
- умение работать в паре.

3.Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Требования к результату УУД (универсально-учебные действия)	Дата проведения	
				По плану	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.	05.09	
Танцевальный рисунок-8 часов					
2.	Танцевальный рисунок.	Ритмичные упражнения, построения и	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем	07.09	

3.		перестроения.	плану;	12.09	
4.			повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.	14.09	
5.				19.09	
6.			Познавательные УУД:		
7.			иметь представления о музыкальной грамоте;		
8.			ориентироваться в танцевальных терминах;		
9.			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.		
Гимнастические упражнения-8 часов					
10.	Гимнастические упражнения.	Гимнастические связки, растяжки, складки.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	21.09	
11.				26.09	
12.			учиться работать по предложенному учителем плану.	28.09	
13.			Познавательные УУД:	03.10	
14.			знать танцевальные точки учебного зала;		
			иметь представления о строении тела человека.		

15.			Коммуникативные УУД: технически правильное выполнение двигательных действий.		
16.					
17.					
История костюма-6 часов					
18.	История костюма.	История возникновения костюма и связь с пластикой.	.	05.10	
19.			Регулятивные УУД:	10.10	
20.			определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.		
21.			Познавательные УУД:		
22.			Знать основные исторические танцы и специфику костюма определенной эпохи;		
23.			Коммуникативные УУД:		
			учиться анализировать, размышлять, рассуждать.		
Историко-бытовой танец-7 часов					
24.	Историко-бытовой танец.	Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов.	Регулятивные УУД:	12.10	
25.			определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	17.10	
26.				19.10	
27.			учиться работать по предложенному учителем плану;	24.10	

28.			повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.		
29.					
30.			<p>Познавательные УУД:</p> <p>ориентироваться в танцевальных терминах;</p> <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- 16 часов					
31.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Регулятивные УУД:	26.10	
32.			учиться работать по предложенному учителем плану;	09.11	
33.				14.11	
34.			повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.	16.11	
35.			Познавательные УУД:	21.11	
36.			иметь представления о музыкальной грамоте;	23.11	
37.			ориентироваться в танцевальных терминах;	28.11	

38.			ориентироваться в танцевальных направлениях;	30.11	
39.			знать танцевальные точки учебного зала;		
40.			иметь представления о строении тела человека.		
41.					
42.			Коммуникативные УУД:		
43.			слушать и понимать музыкальные произведения;		
44.			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.		
45.					
46.					
Основы народно-сценического танца-8 часов					
47.	Основы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали,	Регулятивные УУД:	24.11	
48.			учиться работать по предложенному учителем плану;	05.12	
49.			повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.	07.12	

50.		танцевальные композиции.	<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>	12.12	
51.					
52.					
53.					
54.					
Основы классического танца-8 часов					
55.	Основы классического танца.	Знакомство с тонкостями хореографического искусства.	Регулятивные УУД:	14.12	
56.			учиться работать по предложенному учителем плану;	19.12	

57.			повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.	21.12	
58.				26.12	
59.			Познавательные УУД:		
60.			иметь представления о музыкальной грамоте;		
61.			ориентироваться в танцевальных терминах;		
62			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.		

Рок-н-Ролл-12 часов

63.	Рок-н-Ролл.	Изучение основ танцевального направления в стиле Рок-н-Ролл.	Регулятивные УУД:	11.01	
64.			определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	16.01	
65.				18.01	
66.			учиться работать по предложенному учителем плану.	23.01	
67.			Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных направлениях;	25.01	
68.				30.01	
69.			знать танцевальные точки учебного зала.		
70.			Коммуникативные УУД:		
71.			выразительно исполнять танцевальные композиции управление эмоциями;		
72.			технически правильное выполнение		
73.			двигательных действий.		
74.					

Хип-Хоп-16 часов

75.	Хип-Хоп.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и	Регулятивные УУД:	01.02	
76.			учиться работать по предложенному учителем плану;	06.02	
77.			повторять последовательность танцевальных	08.02	

78.		вокалистов.	комбинаций на уроке.	13.02	
79.			Познавательные УУД:	15.02	
80.			иметь представления о музыкальной грамоте;	20.02	
81.			ориентироваться в танцевальных терминах;	22.02	
82.			ориентироваться в танцевальных направлениях;	27.02	
83.			знать танцевальные точки учебного зала;		
84.			иметь представления о строении тела человека.		
85.					
86.			Коммуникативные УУД:		
87.			слушать и понимать музыкальные произведения;		
88.					
89.			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.		
90.					
Основы бального танца-12 часов					
91.	Основы бального танца.	Композиции различной координационной	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на	01.03	

92.		сложности.	уроке с помощью учителя;	06.03	
93.			учиться работать по предложенному учителем плану;	13.03	
94.				15.03	
95.			повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.	20.03	
96.			Познавательные УУД:	22.03	
97.			иметь представления о музыкальной грамоте;		
98.			ориентироваться в танцевальных терминах;		
99.			ориентироваться в танцевальных направлениях;		
100.			знать танцевальные точки учебного зала;		
101.			иметь представления о строении тела человека.		
102.			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.		
Эстрадные композиции-16 часов					
103.	Эстрадные композиции.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического	Регулятивные УУД:	29.03	
104.		мастерства, технического	учиться работать по предложенному учителем плану;	03.04	

105.		мастерства.		повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.	05.04	
106.					10.04	
107.				Познавательные УУД:	12.04	
108.				ориентироваться в танцевальных терминах;	17.04	
109.				ориентироваться в танцевальных направлениях.	19.04	
110.				Коммуникативные УУД:	24.04	
111.				выразительно исполнять танцевальные композиции;		
112.						
113.				учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии.		
114.				управление эмоциями;		
115.				технически правильное выполнение двигательных действий.		
116.						
117.						
118.						
Вальс-18 часов						
119.	Вальс.	Изучение и исполнение основных элементов вальса.	.		26.04	
120.				Регулятивные УУД:	01.05	
121.				определять и формировать цель деятельности на	03.05	

122.			уроке с помощью учителя;	08.05	
123.			учиться работать по предложенному учителем плану.	10.05	
124.				15.05	
125.			Познавательные УУД:	17.05	
126.			ориентироваться в танцевальных терминах;	22.05	
127.			ориентироваться в танцевальных направлениях;	24.05	
128.			иметь представления о строении тела человека.		
129.			Коммуникативные УУД:		
130.			выразительно исполнять танцевальные композиции;		
131.			учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии;		
132.					
133.			управление эмоциями;		
134.			технически правильное выполнение двигательных действий.		
135.					
136.					

№	дата	Изменения в программе	Обоснование

4. Учебно - методический комплекс

Класс	Учеб-ники	Методические материалы	Дидактические материалы	Материалы для контроля	Интернет-ресурсы
1		<p>Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». Киев: Музична Україна, 1985</p> <p>Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008</p> <p>Т. А. Зяткина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009.</p> <p>Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008</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, 1999
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М.: ТЦ Сфера, 2009
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» С.-П., 2000
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» С.-П.: Диамант, 1997
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» М.: Искусство, 1980
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». М.: ВАКО, 2007
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. Волгоград: Учитель, 2008
8. Климов А. «Основы русского народного танца» М.: Искусство, 1981
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». М.: ВАКО, 2009
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» М.: Новая школа, 1998
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» М.: Просвещение, 1989
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». М., 2008
13. Чернуха Л. Ф. Программа по ритмике. Казань: 2008

