

1. Пояснительная записка
   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 классов разработана в соответствии с:

* Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312;
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897;
* Постановлением главного государственного санитарного врача от 29.12.2010 №189 (ред. от 24.11.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждения»;
* 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 Санкт-Петербурга №03-28-3775/20-0-0 от 23.04.2020 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;
* Учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 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 Ожидаемые 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.

**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 перестроение 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.

1. 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 | |
| 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. | 01.09 | 01.09 |
| **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. | 03.09  08.09  10.09  15.09 | 03.09  08.09  10.09  15.09 |
| **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 двигательныхдействий. | 17.09  22.09  24.09  29.09 | 17.09  22.09  24.09  29.09 |
| **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. | 01.10  06.10 | 01.10  06.10 |
| **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;  ориентироваться в танцевальных направлениях;  Коммуникативные УУД:  выразительно исполнять танцевальные композиции;  учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии. | 08.10  13.10  15.10  20.10 | 08.10  13.10  15.10  20.10 |
| **Элементы диско-танца- 8 часов** | | | | |  |  |
| 16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23. | | Элементы диско-танца. | Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства. | Регулятивные УУД:  учиться работать по предложенному учителем плану;  повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.  Познавательные УУД:  иметь представления о музыкальной грамоте;  ориентироваться втанцевальных терминах;  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. | 22.10  05.11  10.11  12.11  17.11  19.11  24.11  26.11 | 22.10 |
|  | |  |  |  |  |  |
| **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. | Регулятивные УУД:  учиться работать по предложенному учителем плану;  повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.  Познавательные УУД:  иметь представления о музыкальной грамоте;  ориентироваться втанцевальных терминах;  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. | 01.12  03.12  08.12  10.12 |  |
| **Элементы** **классического танца-4 часа** | | | | | |
| 28.  29.  30.  31. | Элементы классического танца. | Знакомство с тонкостями хореографического искусства. | 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.    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. | 15.12  17.12  22.12  24.12 |  |
| **Модерн-6 часов** | | | | | |
| 32.  33.  34.  35.  36.  37. | Модерн | Изучение основ танцевального направления в стиле Рок-н-Ролл. | Регулятивные УУД:  определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  учиться работать по предложенному учителем плану.  Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных направлениях;  знать танцевальные точки учебного зала.  Коммуникативные УУД:  выразительно исполнять танцевальные композиции управление эмоциями;  технически правильное выполнение двигательных действий. | 12.01  14.01  19.01  21.01  26.01  28.01 |  |
| **Элементы эстрадного танца** **-8 часов** | | | | | |
| 38.  39.  40.  41.  42.  43.  44.  45. | Элементы эстрадного танца | Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов. | Регулятивные УУД:  учиться работать по предложенному учителем плану;  повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.  Познавательные УУД:  иметь представления о музыкальной грамоте;  ориентироваться втанцевальных терминах;  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. | 02.02  04.02  09.02  11.02  16.02  18.02  23.02  25.02 |  |
| **Историко-бытовой танец-6 часов** | | | | | |
| 46.  47.  48.  49.  50.  51. | Историко-бытовой танец | Композиции различной координационной сложности. | 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:  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 пониматьмузыкальные произведения;обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения***.*** | 02.03  04.03  09.03  11.03  16.03  18.03 |  |
| **Танцевальные этюды-8 часов** | | | | | |
| 52.  53.  54.  55.  56.  57.  58.  59. | Танцевальные этюды | Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства. | Регулятивные УУД**:**  учиться работать по предложенному учителем плану;  повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.  Познавательные УУД:  ориентироваться в танцевальных терминах;  ориентироваться в танцевальных направлениях.  Коммуникативные УУД:  выразительно исполнять танцевальные композиции;  учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии.  управление эмоциями;  технически правильное выполнение двигательных действий. | 30.03  01.04  06.04  08.04  13.04  15.04  20.04  22.04 |  |
| **Импровизационные этюды-9 часов** | | | | | |
| 60.  61.  62.  63.  64.  65.  66.  67.  68. | Импровизационные этюды. | Изучение и исполнение основных элементов вальса. | .  Регулятивные УУД**:**  определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  учиться работать по предложенному учителем плану.  Познавательные УУД:  ориентироваться в танцевальных терминах;  ориентироваться в танцевальных направлениях;  иметь представления о строении тела человека.  Коммуникативные УУД:  выразительно исполнять танцевальные композиции;  учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии;  управление эмоциями;  технически правильное выполнение двигательных действий. | 27.04  29.04  04.05  06.05  11.05  13.05  18.05  20.05  25.05 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | дата | Изменения в программе | Обоснование |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Учебно-методический комплекс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Учеб- ники | Методические материалы | Дидактические  материалы | Материа- лы для  контроля | Интернет-ресурсы |
| 1 |  | Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». Киев: Музична Украiна, 1985  Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008  Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». М.: Издательство «Глобус», 2009.  Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008 | Иллюстрированные картинки с изображением различных движений, народностей, костюмов | Контрольные уроки, концерты | «RZ-Studio |

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. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». М., 2008
13. Чернуха Л. Ф. Программа по ритмике. Казань: 2008.