ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 72DE135CE8F47F2641CEB24E1CFF91F1
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 17.03.2026 до 10.06.2027

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию

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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей начальной школы	Педагогическим советом ГБОУ Лицей126	Директор
_____	_____	_____
Протокол №1 от «29» августа 2026 г.	Приказ №1 от «24» августа 2026 г.	Рагимова А.А. Приказ №394 от «27»августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»

НАПРАВЛЕНИЕ: ЭТЕТИЧЕСКОЕ
ДЛЯ 5-х КЛАССОВ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 102 ЧАСА

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЕМ
Коваленко Еленой Владимировной

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2026 ГОД

Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы, на основе которых составлена рабочая программа
Рабочая программа внеурочной деятельности разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа внеурочной деятельности «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 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- 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 РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- 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 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»
- Уставом ГБОУ Лицей №126, утвержденным распоряжением №2643-р Комитета по образованию Санкт- Петербурга от 10.06.2014.
- Учебным планом внеурочной деятельности ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.

1.2 Место в учебном плане

В учебном плане ГБОУ Лицей №126 отводится 102 часа для изучения внеурочной деятельности эстрадного танца из расчета 3 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 «Эстрадный танец» 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
Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по хореографии «Эстрадный танец» являются следующие умения: • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризовать основные формы организации занятий, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • знать композиции ритмической и аэробной гимнастики; • знать простейшие перестроение под музыкальное сопровождение; • артистично обыгрывать этюды актерского мастерства;	• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов танца; • выполнять танцевальные комбинации различной сложности • осуществлять выступления на школьных мероприятиях • . выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; -развивать музыкальные способности; -характеризовать музыкальные произведения; -согласовывать музыку и движение; -развивать чувство ритма;

• знать координационные движения; • знать танцевальные композиции народно-сценического танца; • выполнять танцевальные композиции классического танца; • практически использовать приемы самомассажа и релаксации	

1.5 Технологии используемые на занятиях

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации на начало сентября 2026 года, реализация образовательной программы внеурочной деятельности проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитаро-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.

1. Содержание программы

№	Тема	Всего часов

1	Знакомство с предметом. Техника безопасности.	1
2	Музыкальные перестроения	8
3	Гимнастика	8
4	Мастерство актера	10
5	История и развитие танца	6
6	Элементы диско-танца	14
7	Элементы народно-сценического танца	5
8	Элементы классического танца	5
9	Модерн	10
10	Элементы эстрадного танца	9
11	Историко-бытовой танец	7
12	Танцевальные этюды	9
13	Импровизационные этюды	10
	Итого	102

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 (8 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 (8 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 (10 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 (6 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 (14 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 (по 5 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 (10 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 (9 ч)

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

Тема 11. Историко-бытовой танец (7 ч)

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

Тема 12. Танцевальные этюды (9 ч)

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

Тема 13. Импровизационные этюды (10 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-8 часов					
2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.	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 6 7 8 9	

Гимнастика -8 часов					
10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17.	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.	10 11 12 13 14 15 16 17	
Мастерство актера-10 часов					
18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27.	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.	18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	
История и развитие танца-6 часов					
28. 29. 30. 31. 32. 33.	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	28 29 30 31 32 33	

			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.		
Элементы диско-танца- 14 часов					
34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47.	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 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	34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47	

			объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.		
Элементы народно-сценического танца- 5 часов					
48. 49. 50. 51. 52.	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 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.	48 49 50 51 52	
Элементы классического танца-5 часов					

53. 54. 55. 56. 57.	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.	53 54 55 56 57	
Модерн-10 часов					
58. 59. 60. 61. 62. 63	Модерн	Изучение основ танцевального направления в стиле модерн.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: ориентироваться в	58 59 60 61 62 63	

64. 65. 66. 67.			танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.	64 65 66 67	
Элементы эстрадного танца -9 часов					
68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76.	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 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	68 69 70 71 72 73 74 75 76	

			способов их улучшения.		
Историко-бытовой танец-7 часов					
77. 78. 79. 80. 81. 82. 83.	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 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**.**	77 78 79 80 81 82 83	
Танцевальные этюды-9 часов					
84. 85. 86. 87.	Танцевальные этюды	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического	Регулятивные УУД**:** учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных	84 85 86 87	

88. 89. 90. 91. 92.		мастерства.	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.	88 89 90 91 92	
Импровизационные этюды-10 часов					
93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102.	Импровизационные этюды.	Изучение и исполнение основных элементов ,изученных ранее.	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;	93 94 95 96 97 98 99 100 101 102	

			управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.		

№	дата	Изменения в программе	Обоснование
1			
2			
3			
4			

4. Учебно-методический комплекс

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

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.: Искусство2012
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.