

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение городского округа Тольятти  
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза Василия Филипповича  
Маргелова»  
(МБУ «Гимназия № 39»)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол №1  
От 31.08.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБУ «Гимназия № 39»  
\_\_\_\_\_ Т.Л. Терлецкая

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Эстрадный танец»  
для 5 класса**

Автор-составитель:  
Волкова А.М.

Тольятти  
2022

## Пояснительная записка

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Именно поэтому на различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела, духа и души человека.

Эстрадный танец - одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время свой период становления и развития. В Россию он пришел из-за границы сравнительно недавно, и до сих пор продолжает обновляться и расширяться. Художественная особенность эстрадного танца - это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче».

Характеристика программы «Эстрадный танец».

Эстрадный танец направлен на воспитание у детей интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения эстрадного танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей. А также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и выразительности.

Программа «Эстрадный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания программы «Эстрадный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации познавательной и творческой деятельности.

Программа «Эстрадный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого учащегося. Программа разработана с учетом здоровьесберегающих факторов. Основа обучения хореографии - хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Срок реализации программы «Эстрадный танец» - 1 год.

Программа предназначена для детей 11-12 лет, не имеющих начальную хореографическую подготовку.

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса «Основы хореографии: Эстрадный танец» является формирование следующих умений:

- умение держаться на сцене.
- воспитание волевых качеств характера: трудолюбия выносливости, работоспособности.
- воспитание эстетических, художественных, познавательных, творческих интересов, взглядов и вкусов детей средствами народной хореографической культуры.
- формирование навыков общения и сотрудничества друг с другом.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Основы хореографии: Эстрадный танец» является формирование универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- Принимать учебную задачу
- Осуществлять первоначальный контроль своего участия в интересах хореографической деятельности.
- Адекватно воспринимать предложения учителя.

Познавательные УУД:

- Находить в музыкальном тексте разные части
- Понимать содержание рисунков и соотносить его с танцевальными впечатлениями.
- читать простое схематическое изображение

Коммуникативные УУД:

- Воспринимать танцевальное произведение и мнение других о танце.
- Принимать участие в групповом исполнении танца и в коллективных инсценировках.
- Контролировать свои действия в коллективной работе

**Предметными результатами** изучения курса «Основы хореографии: Эстрадный танец» является формирование следующих умений:

- Знание характерных черт танцевального искусства.
- Обогащение двигательного опыта детей разнообразными видами движения.
- Обучение детей основам «классического танца» (формирование у детей, гибкость, координацию и культуру движений).
- Обучение детей основам «ритмики» (предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства»).

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Тема 1: Первые шаги в мир танца (1 ч)**

Теория: Водное занятие. Техника безопасности. Общие сведения о хореографии.

### **Тема 2: Ритмические упражнения (4 ч)**

Теория: Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки - веселая, грустная, спокойная; темп - медленный, умеренный, быстрый. Практика: Движение в характере и темпе музыки. Шеренга, колонна. Перестроение из колонны по одному, в пары, на месте: перестроения в круг, сужение и расширение.

### **Тема 3: Классический танец. (5 ч)**

Теория: Элементарные сведения о классическом танце как азбука танца. Практика: Постановка корпуса: осанка, опора. Постановка корпуса, позиции ног, рук в классическом танце. (Приготовление) и заключение движений экзерсиса. Разучивание (простой прыжок), (с переменной ног в 5-й позиции). Экзерсис на середине зала. Классические этюды, включающие в себя позиции рук, ног.

**Тема 4: Народный танец (5 ч)**

Теория: Ознакомление с музыкой и танцами народов своей национальности, с русским танцем. Практика: Позиции рук, ног в народном танце. Основные ходы народного танца: шаги с носка вперед, переменный шаг, удар всей стопой, припадание по 3-м позициям легкие прыжки с поджатыми ногами, хлопки в ладоши, вращение на подскоках.

**Тема 5: Бальный танец (4 ч)**

Теория: Шаги танца самбо и его разновидности. Повороты по точкам и быстрые повороты. Повороты с приставным шагом. Изучение основных ходов под музыку.

**Тема 6: Эстрадный танец (8 ч)**

Теория: Тактирование и выделение сильной доли. Практика: Изучение и отработка новых хореографических композиций. Исполнение композиций с манерой, характером. Выработка выворотности. Правила и логика перестроений из одного рисунка в другой, логика поворотов вправо, влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Музыкальные движения в характере и темпе диско, продвижение по кругу. Танцевальные шаги в образах.

**Тема 7: Импровизация (6 ч)**

Теория: «Падают и кружатся осенние листья, снежинки». Постановочная работа Практика: Изучение и отработка новых хореографических композиций. Исполнение композиций с манерой, характером.

**3. Тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Водное занятие. Техника безопасности. Общие сведения о хореографии.	1
2.	Элементы музыкальной грамоты	1
3.	Характер музыки - веселая, грустная, спокойная; темп - медленный, умеренный, быстрый.	1
4.	Движение в характере и темпе музыки. Шеренга, колонна.	1
5.	Перестроения из колонны по одному, в пары, на месте: перестроения в круг, сужение и расширение.	1
6.	Классический танец. Элементарные сведения о классическом танце как азбука танца.	1
7.	Классический танец. Постановка корпуса: осанка, опора.	1
8.	Классический танец. Постановка корпуса, позиции ног, рук в классическом танце.	1
9.	Классический танец. Разучивание (простой прыжок), (с переменной ног в 5-й позиции).	1
10.	Классический танец. Экзерсис на середине зала. Классические этюды, включающие в себя позиции рук, ног.	1
11.	Народный танец. Ознакомление с музыкой и танцами народов своей национальности, с русским танцем.	1
12.	Народный танец. Позиции рук, ног в народном танце	1
13.	Народный танец. Основные ходы народного танца: шаги с носка вперед, переменный шаг.	1
14.	Народный танец. Основные ходы народного танца: удар всей стопой, припадание по 3-м позициям.	1
15.	Народный танец. Легкие прыжки с поджатыми ногами, хлопки в ладоши, вращение на подскоках.	1

16.	Бальный танец. Шаги танца самбо и его разновидности.	1
17.	Бальный танец. Повороты по точкам и быстрые повороты	1
18.	Бальный танец. Повороты с приставным шагом.	1
19.	Бальный танец. Изучение основных ходов под музыку.	1
20.	Эстрадный танец. Тактирование и выделение сильной доли.	1
21.	Эстрадный танец. Изучение и отработка новых хореографических композиций.	1
22.	Эстрадный танец. Исполнение композиций с манерой, характером.	1
23.	Эстрадный танец. Выработка выворотности.	1
24.	Эстрадный танец. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Танцевальные шаги в образах.	1
25.	Работа над ансамблевым исполнением хореографического номера.	1
26.	Эстрадный танец. Музыкальные движения в характере и темпе диско, продвижение по кругу.	1
27.	Повторение и закрепление пройденного материала по теме: эстрадный танец.	1
28.	Импровизация: «Падают и кружатся осенние листья, снежинки».	1
29.	Постановочная работа.	1
30.	Изучение новых хореографических композиций.	1
31.	Работа над ансамблевым исполнением хореографического номера.	1
32.	Исполнение композиций с манерой, характером.	1
33.	Отработка хореографических композиций пройденных за полный год обучения.	1
34.	«Праздник танца».	1