

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МОУ «ЛИЦЕЙ №230» Г.ЗАРЕЧНОГО
протокол № 1 от 28.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ЛИЦЕЙ №230»
Г.ЗАРЕЧНОГО

И.Н. Литвинова И.Н.Литвинова
приказ от 28.08.20 №93/ОД

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**общекультурного направления
«Мир танца»
(9,11класс)**

Срок реализации – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
3. Тематическое планирование	5

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Мир танца» способствует как развитию внешних данных подростка, так и формированию его внутреннего мира.

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию на основе осознания и осмысления духовных ценностей и достижений культуры;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях хореографией;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий хореографией в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении танцевальных комбинаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Метапредметные:

Занятия по курсу «Мир танца» взаимосвязаны с уроками музыки, изобразительного искусства, театральной деятельности, физической культуры, литературой и биологией. Метапредметные связи отражаются в знаниях по музыкальной грамоте. Для разучивания Вальса рассматриваются исторические события. Выполняя упражнения разминки, учащиеся развивают силу и пластичность.

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- исполнять движения в стиле танцев «Мамбо» и «Вальс»;
- □ проявить быстроту и хорошую координацию движений;

- □ владеть навыком парного исполнения танца;
- применять танцевальные навыки в жизненных ситуациях.

Учащиеся получат возможность научиться:

- владеть навыками исполнения танцев «Мамбо» и «Вальс»;
- освоить основные физические качества: ловкость, скорость, силу;
- культуре общения со сверстниками в условиях совместной деятельности;
- правила поведения во время проведения занятий.

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

Курс состоит из следующих разделов:

1. Танцевальная азбука (элементы классического экзерсиса, элементы эстрадного, народного и бального танца);
2. Танцевальные движения;
3. Танцевальный репертуар.

Раздел 1. *Танцевальная азбука* содержит элементы эстрадного, народного и бального танца. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, коррекции физических недостатков, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с обучающимися является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, отработка координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку учеников, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

Раздел 2. *Танцевальные движения* используются не только в танцах, но и во многих упражнениях. Очень важно обогатить подростков запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, учащиеся сами смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 3. *Танцевальный репертуар* включает эстрадные, народные и балльные танцы. При работе над танцевальным репертуаром важным моментом является развитие танцевальной выразительности и техники исполнения.

Все разделы чередуются не механически, а соединяются осмысленно, пронизанные единым педагогическим замыслом урока.

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждому ученику, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности учащихся. Педагог может исключить из программы те движения, прохождение которых окажется недоступным для воспитанников в связи с ограниченностью их возможностей. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала. В конце каждого полугодия проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

- Организационная работа

Беседа с детьми о целях и задачах обучения, о правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий.

- Танцевальная азбука:

Элементы эстрадного, народного и бального танца

- Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.

- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
- Упражнения на исправление осанки:
- Танцевальные движения
- Поклон реверанс,
- Движения плеч и корпуса: подъем плеч в различном темпе и характере, поочередное выведение плеча вперед, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону.
- Движение головы; повороты направо - налево, в различном характере, вверх- вниз с различной амплитудой, наклоны вправо - влево (с различной амплитудой).
- Balance
- Вальсовая дорожка
- Положения рук в танцах
- Руки убраны за спину.
- Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю. 2-ю, позицию и обратно. Раскрывание рук из положения “ на поясе” в 1-ю позицию, 2-ю поз, возвращение рук на пояс через 1-ю позицию.
- Упражнения на ориентировку в пространстве:
- Построение в колонну по одному, по два в пары, по четыре;
- Круг, сужение и расширение круга;
- перестроение из одного круга в два ряда;
- перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки;
- Танцевальный репертуар:
- а) Фигурный вальс.
- б) Мамбо

3.Тематическое планирование

№ по порядку	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Танцевальная азбука.	1
2	Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: Мамбо	16
3	Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: Фигурный вальс	17
	ИТОГО:	34 час.