

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
приказ от 28.08.20 №93/ОД

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**общекультурного направления
«Танцующая школа»
(1-4 класс)**

Срок реализации – 3 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
3. Тематическое планирование	6

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Танцующая школа» способствует как развитию внешних данных обучающегося, 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 «Танцующая школа» взаимосвязаны с уроками музыки, изобразительного искусства, театральной деятельности, физической культуры, литературой и биологией. Метапредметные связи отражаются в знаниях по музыкальной грамоте. Выполняя упражнения разминки, учащиеся развивают силу и пластичность.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- исполнять движения в стиле танцев «Хип-хоп», «Вальс», «Русский лирический», «Ча-ча-ча», «Краковяк», «Полька»;
- проявить быстроту и хорошую координацию движений;
- владеть навыком парного исполнения танца;
- применять танцевальные навыки в жизненных ситуациях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть навыками исполнения танцев «Хип-хоп», «Вальс», «Русский лирический», «Ча-ча-ча», «Краковяк», «Полька»;
- 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

Программа состоит из следующих разделов

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

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

Задачей педагога при работе с детьми является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

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

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

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

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

Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждому обучающемуся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности обучающихся. Педагог может перенести изучение в следующий класс или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется, недоступным данному классу в связи с ограниченностью возможностей учащихся. С другой стороны, в зависимости от необходимости, педагог может расширить тот или иной раздел программы. Возможно также некоторое изменение в порядке прохождения материала.

Форма контроля. В конце каждого полугодия проводится контрольный, обобщающий или открытый урок, концерт, урок-концерт, праздник и т.д. Форма контроля определяется на усмотрение учителя.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (7-8 лет)

Организационная работа

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

Танцевальная азбука:

Элементы классического, 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:

Классический экзерсис

- Позиция ног 1, 2, 3, 6.
- Позиция рук:
 - а) подготовительное положение;
 - б) 1, 2, 3 - позиция рук.
- Battements tendus
- Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 6 позиции

Танцевальные движения

- Поклон реверанс,
- Поскоки: на месте, с продвижением вперед, вокруг себя;
- Хлопки в ладоши по одному и в парах;
- 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).
- Прыжки по 6 поз, и поочередным выбрасыванием ног вперед;

Положения рук в танцах

- Руки на поясе “большой палец обращен назад”;
- 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:

- Повороты вправо и влево;
- Построение в колонну по одному, по два в пары;
- Круг, сужение и расширение круга;
- перестроение из одного круга в два ряда;
- обход до-за-до.

2. Танцевальный репертуар:

- а) Хип-хоп
- б) Вальс.

Требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность и выразительность. Понятие о движении по линии танца и против линии танца.

Результаты обучения: понятие о правилах групповой работы, развитие ценностных отношений школьника к родной культуре, приобретение навыка публичного выступления.

Оценка результатов обучения проводится в форме показательных и конкурсных выступлений.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (8-9 лет)

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения.

Танцевальная азбука:

Классический экзерсис

- Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной
 - a) в открытом положении на всей стопе
 - b) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах
- Demi-plie
- Battements tendus
 - a) Перевод стопы с носка на каблук.
- Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 6 позиции
- Grand battements

Танцевальные движения

- поочерёдная раскрытия и закрытия рук
- шаркающий шаг
- Движения бедер с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной);
- переменный шаг (вперёд, назад)
- шаг Полонеза
- подскоки на месте и с продвижением в разные стороны;

Танцевальный репертуар:

- Ча-ча-ча.
- Русский лирический

Требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, красота и выразительность движений. Понятие об ансамбле и синхронности.

Результаты обучения: понятие об этике и эстетике в жизни человека, позитивное отношение школьника к мировой культуре, приобретение навыков самообслуживания и самоорганизации.

Оценка результатов обучения проводится в форме показательных и конкурсных выступлений.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (9-10 лет)

Закрепляются знания и навыки, полученные на первом и втором году обучения.

Танцевальная азбука:

Классический экзерсис

- Plie
- Port De Bras
- Battements tendus
- Releve
- Grand battements

Танцевальные движения

- Припадание в сторону
- Русский переменный ход;
- «Моталочка»;
- «Ковырялочка»;
- Верёвочка двойная. Разножка на полу в стороны, разножка вперёд на каблук одной ноги;
- Основной шаг Медленного вальса

Положения рук в танцах

- «Подбоченившись» кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс»;
- Руки скрещены перед грудью;
- Положение рук в Медленном вальсе у партнера и у партнерши.

Танцевальный репертуар:

- Полька,
- Краковяк

Требования, предъявляемые к исполнению танцев: музыкальность, грамотность и выразительность движений. Понятие о балансе, амплитуде движений.

Результаты обучения: понятие о принятых в обществе нормах поведения, развитие позитивного отношения к базовым ценностям общества, приобретение опыта организации совместной деятельности с другими детьми.

Оценка результатов обучения проводится в форме показательных и конкурсных выступлений.

3. Тематическое планирование

для обучающихся 1 года обучения

№ по порядку	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Танцевальная азбука.	1
2	Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: танец хип-хоп («Малявка»)	17
3	Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: танец «Вальс»	16
	ИТОГО:	34 ч.

для обучающихся 2 года обучения

№ по порядку	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Танцевальная азбука.	1
2	Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: Русский лирический	16
3	Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: Ча-ча-ча	17
	ИТОГО:	34 ч.

для обучающихся 3 года обучения

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ и ПБ. Танцевальная азбука.	1
2	Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: Полька	16
3	Танцевальная азбука. Танцевальные движения. Танцевальный репертуар: Краковяк	17
	ИТОГО:	34 ч.