

СОГЛАСОВАНО»
Решением педагогического совета
от 30.08.2023 года
протокол № 1

Утверждено
Директор МБОУ Грузенская СОШ
Ляхова М.В.
Приказ № 86 от 31.08.2023

**Программа курса
внеурочной деятельности
«Танцевальный»
Направление
«Общекультурное»
7-17 лет**

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Содержание I-го года обучения:

Раздел 1: Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях. 10 часов

1. Ритмические упражнения:

- упражнения на дыхание;
- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.

2. Упражнения на ковриках:

- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;
- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;
- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;
- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.

3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:

- движения в образах;
- пантомима.

4. Упражнения на пластику и расслабление:

- пластичные упражнения для рук;
- наклоны корпуса в координации с движениями рук;
- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.

5. Пространственные упражнения:

- продвижения с прыжками, бег, поскоки;
- перестроение из одной фигуры в другую.

6. Ритмические комбинации:

- связки ритмичных движений;
- этюды;
- танцевальная импровизация.

Раздел 2: Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.

Классический танец. 20 часов

1. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3. Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

1. 4. Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине.
- установка колодок;
- стартовые команды;
- выбегание с колодок.

Раздел 3: Основы народного танца. 18 часов

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).

2. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;
- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;
- повороты, прыжки.

3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».

Раздел 4: Элементы бального танца. 22 часа

1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).

2. Основные элементы бального танца:

- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;

- свободная композиция (работа в паре);
- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.
- 3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.

Раздел 5: Элементы национального танца 14 часов

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.

2. Основные танцевальные движения.

3. Композиции национального танца.

- связка отдельных элементов в свободные композиции.

Раздел 6: Постановочно-репетиционная работа. 17 часов

1. Изучение движений танцевального номера;

2. Отработка движений танцевального номера;

3. Соединение движений в комбинации;

Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;

Репетиционная работа

1 уровень ("Базовый уровень ") :

1. Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц связок, нарастить силу мышц.
2. Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.
3. Развить выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.

2 уровень ("Средний уровень") :

1. Освоить более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, пластичность и выразительность.
2. Развить выворотность ног, танцевальный шаг, правильную осанку, постановку корпуса, четкую координацию движений.

3 уровень ("Продвинутый уровень») :

1. Научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.
2. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы
3. Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца.

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Танцевальный» составлена на основе ФГОС НОО, ФГОС ООО.

- Примерных программ внеурочной деятельности под ред. В.А. Горского, А.А.Тимофеева и др., Москва Просвещение» 2014г

1. Цель: раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства; создание условий для самореализации ребёнка в творчестве; создание благоприятных условий для укрепления здоровья; формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства.

2. Задачи:

1. Раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
2. Научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
3. Научить выполнять элементы народного танца.
4. Развивать чувство ритма через обучение танцам.
5. Воспитывать любовь к русским народным танцам, к музыке, к русским традициям через изучение элементов русского народнотанца и развитие умения исполнять русский танец.
6. Формировать детский коллектив через совместную деятельность.

Место курса внеурочной деятельности

В соответствии с учебным планом МБОУ Грузенская СОШ, программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 102 учебных часа (3 час в неделю) и отражает базовый уровень подготовки учащихся по разделам программы. Рассчитана на 1 учебный год.

Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела, темы	Теория	Практика	Количество часов	Форма аттестации - контроля
Введение. Термины классического танца. Понятие основных танцевальных движениях.	4ч.	6ч.	10ч.	Постановка танца.
Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.	2ч.	18ч.	20ч.	Постановка танца.
Основы народного танца.	2ч	14ч	16ч.	Постановка танца.
Элементы бального танца.	2ч	20ч	22ч.	Постановка танца.
Элементы национального танца	2ч	12ч	14ч.	Постановка танца.
Постановочно – репетиционная работа.	1ч	16ч	17ч.	Постановка танца.
Всего:				

Календарно - тематический план

№	дата		Название разделов, темы курса	Количество часов	Форма, вид контроля
	По плану	По факту			
1. Раздел: Введение. Термины классического танца. Понятие основных танцевальных движениях. 10 часов.					
1			Проведение инструктажа по технике безопасности.		
2			Постановка задач на новый учебный год.		
3			Знакомство с основными элементами различных танцев		
4			Азбука музыкального движения.		
5			Элементы классического танца.		
6			Элементы народно-сценического танца.		
7			Элементы эстрадного танца		
8			Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей эстрадного танца.		
9			Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.		
10			Подготовка ко Дню учителя.		

**Раздел 2: Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.
Классический танец. 20 часов**

11			Знакомство с элементами классического танца.		
12			Знакомство с элементами классического танца.		
13			Движение в координации рук и ног по позициям, повороты		
14			Постановка корпуса, поклон.		
15			Позиции рук, ног.		
16			Приседания.		
17			Полуприседания.		
18			Движение в координации рук и ног по позициям, повороты		
19			Знакомство с танцем «Мамина любовь» ко Дню матери.		
20			Отработка основных движений танца.		
21			Отработка движений танца.		
22			Отработка движений танца.		
23-30			Отработка всего танца.		

Раздел 3: Основы народного танца. 18 часов

31			Постановка корпуса, поклон		
32			Танцевальные шаги – с каблука, боковые.		
33			Шаг с притопом, бег.		
34			Притопы- одинарный, двойной, тройной.		
35			Построение в круг.		
36			Движения по кругу.		
37			«Ковырялочка»		
38			«Моталочка»		
39			«Гармошка»		
40			Повороты		
41			Прыжки		
42			Комбинации		
43			Построение в фигуры (рисунок)		
44			Отработка движений танца «Плясовая»		
45			Соединение движений танца в комбинации.		
46-48			Постановка танца «Плясовая».		

Раздел 4: Элементы бального танца 22 часа.

49			Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон		
50			Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка»		
51			Свободная композиция (работа в паре)		
52			Изучение движений танца «Вальс»		
53			Отработка движений танца		

			«Вальс»		
54			Соединение движений танца «Вальс» в комбинации		
55			Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок		
56			Постановка танца «Вальс»		
57			Элементы танца «Вальс»-основной ход		
58			Приставные шаги. Прыжки		
59			Повороты		
60			Элементы танца «Вальс»-основной ход		
61			Приставные шаги. Прыжки		
62			Повороты		
63			Изучение движений танца «Вальс»		
64			Отработка движений танца «Вальс»		
65			Соединение движений танца «Вальс» в комбинации		
66-71			Постановка танца «Вальс»		
Раздел 5: Элементы национального танца. 14 часов.					
72			Основные положения ног в руссако-народном танце		
73			Постановка корпуса		
74			Движения ногами		
75			Шаг		
76			Шаг с выносом ноги на каблук		
77			Повороты		
78			Движения ногами в такт музыки		
79			Движения по рисунку танца		
80			Отработка простых элементов танца		
81			Отработка сложных элементов танца		
82			Соединение простых движений в сценический рисунок.		
83			Соединение простых движений в сценический рисунок		
84			Разводка комбинаций		
85			Постановка танца «Русско-народный танец»		
Раздел 6: Постановочно-репетиционная работа. 17 часов					
86			Танцевальная композиция ко дню учителя.		
87			Танцевальный номер «Мамина любовь»		
88			Танцевальный номер «Плясовая»		
89			Танцевальный номер «Вальс»		
90			Танцевальный номер «Русско-народный танец».		
91			Работа над простыми		

			элементами танцев		
92			Работа над простыми элементами танцев		
93			Разводка простых комбинаций в сценический рисунок		
94			Повторение элементов изученных танцев		
95			Работа под счет		
96			Работа с музыкальным сопровождением		
97			Рисунок танцев		
98			Движения по рисунку танцев		
99			Отработка движений		
100			Постановка танцев		
101			Постановка танцев		
102			Постановка танцев		

Материально-техническое оснащение:

Танцевальные костюмы;
Аудио и видео аппаратура..

Методическая литература:

Книги, журналы, программы, инструкционные и технологические карты, методические рекомендации к занятиям.

Список -литературы:

Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
 Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
 Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
 Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
 Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
 Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
 «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
 Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
 Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
 Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
 Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
 Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
 Учебно-методический комплекс.
 Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
 Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
 Т. А. Затыкина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
 Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
 infourok.ru