

Приложение № 2.3
к Основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ лицей №39,
утвержденной приказом МАОУ лицей № 39
от 04.12.2017 г. № 94

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Обучение танцам»
для 5 - 9 классов**

	Содержание	Стр.
1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3.	Тематическое планирование.	6

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

К концу первого года обучения, обучающиеся должны уметь

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

К концу второго года обучения, обучающиеся должны уметь

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

регулятивные

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

коммуникативные

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Предметные результаты

познавательные

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

К концу третьего года обучения, обучающиеся должны уметь

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

регулятивные

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

познавательные

- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

коммуникативные

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- участие в музыкально-концертной жизни класса, лицея, города и др.;

Предметные результаты

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, нежность, игривость и др.
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

К концу четвёртого года обучения, обучающиеся должны уметь

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

познавательные

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты

- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

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

1 год обучения:

1. Вводное занятие. Обучающиеся знакомятся с программой «Обучение танцам». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий.

2. Основы хореографии

- Поклон
- Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:
 - позиции ног;
 - позиции рук;
 - позиции в паре.

- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А. Я. Вагановой. Это - квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 - 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.

При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой - круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке - «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача - развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения Движения по линии танца и диагональ класса: на носках, каблуках; шаги с вытянутого носка; перекаты стопы; высоко поднимая колени «Цапля»; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;

- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5.Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

- Комбинация «Слоник»:шаг приставка, руками «нарисовать» уши;шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;пружинка на месте, в стороны;пружинка назад;колени, локоть;прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

6.Диско танцы

Отрабатываются разновидности шагов.

1. Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Танец «Раз ладошка»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

7.Смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений:

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;

- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

2 год обучения:

1. Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий и технике безопасности

2.Разминка.Закрепляются знания и навыки.

- Общеразвивающие упражнения: простые бытовые шаги на каждую четверть;шаги на полупальцах;шаги с вытянутого носка;шаги на пятках;сочетание шагов на пятках и носках;шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);подъем на полупальцы и опускание а всю стопу по VI позиции;приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;перенос веса тела с одной ноги на другую;

- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;упражнения на устойчивость - «цапля».

Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);шаг в сторону с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);шаг вперед с приставкой (раз-два), два хлопка (три-четыре);шаг в сторону и точка (тэп) - удар носком об пол без переноса веса тела (раз- два);шаг в сторону и кик - выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (раз-два);три шага в сторону и кик (раз-два-три-четыре);три шага в сторону и тэп с хлопком (раз-два-три-четыре);«пружинка» с шагом (на затакт - присесть, раз - шагнуть вправо, выпрямляя колени, и - присесть, два - приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;мелкий бег на полупальцах;подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

- *Движения по линии танцев:*на носках, каблуках;шаги с вытянутого носка;перекаты стопы;высоко поднимая колени «цапля»;выпады;ход лицом и спиной;бег с подскоками;галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;позиции европейских танцев;позиции латиноамериканских танцев;линия танца;направление движения;углы поворотов.

➤ *Упражнения на улучшение гибкости.Закрепляются знания и навыки.*

3.Диско танцы

1. Танец «Полька»: галоп по линии танца;подскоки по линии танца;«Полька» по линии танца;хлопушки и прыжки.

2. Танец по типу «Диско»: шаг-приставка в сторону (вперед, назад);пружинка;«треугольник»;боковое;дорожка вперед;дорожка назад;приседание по II позиции;движения рук.

4.Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога.

Разучивание танцев на основе разученных движений и комбинаций.

5.Смотр знаний. Проводится в конце учебного года

Рекомендации по подбору музыкальных произведений:

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Полька», «Вару-вару».

Знания и умения: знать движения, выученные за год;знать названия движений и танцев;знать танцы, выученные за год;уметь координировать движения;уметь ориентироваться в танцевальном классе;уметь танцевать в заданном темпе.

3 год обучения:

1.Вводное занятие

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий и

технике безопасности

2.Разминка. Закрепляются знания и навыки.

- Общеобразовательные упражнения
- Упражнения на развитие координации

Координировать - значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например: приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; приставные шаги и работа головы, повороты, круг; перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны.

3. Свободные комбинации.

4. Упражнения на улучшение гибкости

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

5.Диско танцы

- Танец «Линейная румба»: *шаг-приставка по одному, в парах; приставные шаги по одному, в парах; повороты на месте по одному, в парах; шаг-поворот по одному, в парах;*

- полностью танец по одному, в парах.

- Танец «Сударушка»: *шаг по л. т. по одному, движения рук; выход в парах; приглашение к танцу; «расходимся - сходимся».*

6.Бальные танцы (латиноамериканская программа)

- Танец «Самба»: *основное движение по одному, в парах; самба-ход на месте по одному, в парах; бота-фого по одному, в парах; виск по одному, в парах; виск с поворотом; самба-ход; самба-ход в променадной позиции; поворот под рукой; Вольта*

7.Индивидуальное творчество

Дается задание детям осуществить постановку танца на основе изученных движений. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

8.Смотр знаний. Проводится в конце учебного года

Рекомендации по подбору музыкальных произведений:

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Рилио», «Сударушка», «Самба», «Ча-ча- ча».

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе

Содержание занятий 4 год обучения:

1.Вводное занятие

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на занятиях, о форме одежды для занятий и технике безопасности.

2.Разминка

Закрепляются знания и навыки.

➤ Общеобразовательные упражнения

- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса;
- упражнения на развитие координации;
- упражнения на улучшение гибкости.

Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

3.Диско танцы

- Танец «Линейная румба»: *шаг-приставка по одному, в парах; приставные шаги по*

одному, в парах; повороты на месте по одному, в парах; шаг-поворот по одному, в парах; полностью танец по одному, в парах.

- Танец «Сударушка»: шаг по л. т. по одному, движения рук; выход в парах; приглашение к танцу; «расходимся - сходимся».

4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)

1. Танец бальной программы

- основной шаг по одному, в парах;
- раскрытие и закрытие по одному, в парах;
- американ спин;
- хлыст по одному, в парах;
- смена мест справа налево по одному, в парах;
- смена мест слева направо по одному, в парах;
- стоп энд гоу по одному, в парах.

5. Народные танцы:

балансе; притопы; ковырялочки; окошечко; припадания; раскрытие; повороты; переходы из позиции в позицию; переходы по рисункам; поклон.

6. Эстрадный танец.

Постановка танца под эстрадную музыку с использованием разученного танцевального материала.

7. Индивидуальное творчество

Дается задание детям осуществить постановку танца на основе изученных движений. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

8. Смотр знаний Проводится в конце учебного года.

Рекомендации по подбору музыкальных произведений:

Разминку следует проводить под латиноамериканские мотивы. Обязательно иметь в наличии композиции танцев «Джайв», «Вальс», музыку народов мира, стилизованную народную музыку, композиции эстрадных мелодий.

Знания и умения

- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- знать танцевальные схемы;
- уметь танцевать в заданном темпе.

Материально-техническая база

- хореографический класс, фойе школы,
- музыкальный центр,
- экран,
- DVD диски,
- танцевальные костюмы,
- записи танцев и музыки на флешке.

3. Тематическое планирование.

№ занятия	Название темы	Кол-вочасов
	1 год обучения	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1
2	Что такое «Танец»? Основные понятия.	1
3	Поклон.	1
4-5	Постановка корпуса. Основные правила.	2
6-9	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	4
10-13	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	4
14-17	Движения по линии танца.	4
18-20	Игры под музыку. Комбинация «Гуси». Комбинация «Слоник».	3
21-24	Тренировочный танец «Стирка»	4
25-29	Позиции в паре. Основные правила. Танец «Раз ладошка». Элементы танца.	5
30-32	Основные движения танца «Раз ладошка». Разучивание движений.	3
33-34	Смотр знаний	2
	ИТОГО	34
	2 год обучения	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Движения по линии танца.	2
3-8	Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.	12
9-16	Танец «Вару - Вару». Разучивание танцевальных движений.	16
17-24	Танец «Полька». Разучивание танцевальных движений.	16
25-29	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	10
30-33	Танец по типу «Диско». Разучивание танцевальных движений.	8
34	Смотр знаний	2
	ИТОГО	68
	3 год обучения	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2-3	Разминка. Упражнения на развитие координации движений.	4
4-11	Танец «Вару - Вару». Разучивание танцевальных движений.	16
12-21	Танец «Линейная румба». Разучивание танцевальных движений.	20
22-31	Танец «Сударушка». Разучивание танцевальных движений.	20

32-41	Танец «Самба».Разучивание танцевальных движений.	20
42-65	Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога	48
66-67	Индивидуальное творчество.	4
68	Урок-смотр знаний	2
	ИТОГО	136
	4 год обучения	
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	2
2-5	Разминка. Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	8
6-13	Танец «Вару - Вару». Разучивание танцевальных движений.	16
14-23	Танец «Сударушка». Разучивание танцевальных движений.	20
24-38	Композиция народного танца	30
39-43	Разминка. Упражнения на развитие координации.	10
44-58	Композиция эстрадного танца.	30
59-65	Разучивание танцевальных композиций по выбору педагога	14
66-67	Индивидуальное творчество.	4
68	Урок-смотр знаний	2
	ИТОГО	136