

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 4 г. Данкова Липецкой области**

Согласована на заседании № ШМО учителей _____	Рассмотрена, рекомендована к утверждению на заседании педсовета	Утверждена приказом МБОУ лицея №4 г.Данкова Липецкой области
Протокол № от	от протокол №	от №

Приложение к ООП ООО

**Программа внеурочной деятельности
художественно-эстетического направления
«Танцевальный»
на уровень основного общего образования
соответствующая федеральному государственному
образовательному стандарту**

Составила:

Беликова Татьяна Вячеславовна.

Данков 2019 г.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения хореографии являются:

- 1) развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоциональноценностном отношении к искусству;
- 2) реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- 3) позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- 4) развитие творческих способностей;
- 5) развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;
- 6) обучающиеся научатся высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни, решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы, проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- 1) сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- 2) работа с разными источниками информации; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- 3) умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
- 4) обучающиеся научатся наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их, выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.), находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства, передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами занятий являются:

- 1) устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- 2) понимание значения танца в жизни человека;
- 3) освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;

- 4) знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности;
- 5) обучающиеся научатся понимать роль хореографии в жизни человека, различать лирические, эпические, драматические образы в танце, определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю танец классический, народный, эстрадный, современный, эмоционально воспринимать и оценивать танец, размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения, понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности. исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

Содержание программы

Первый год занятий

Вводное занятие. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка. Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног. Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Поклон. Позиции ног – I, II, III, IV. Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II. Releve на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног. Portdebras в сторону, назад в сочетании с движениями рук. Plie (полуприседания) во всех позициях. Grands plie в I, II, V, IV позициях. Battementtendu (выведение ноги на носок). Battements tendus jets (маленькие броски). Прыжки на I, II и V позициях (tempsleve). Позиции ног. Положение стопы и подъема. Позиции и положения рук. Движение кисти. Хлопки в ладоши. Танцевальный шаг с носка, переменный шаг. Припадание на месте, с продвижением в сторону. «Косичка». «Веревочка» простая. «Маятник».

Второй год занятий

Вводное занятие. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу). Понятие о рабочей и опорной ноге. Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка. Постановка корпуса. Движения плечами, руками. Шахматный порядок. Основные танцевальные элементы. Полька. Demi-plis и grand-plis (полуприседания и полные приседания). Battements tendus (скольжение стопой по полу). Battements tendus jets (маленькие броски). Grand battements jets (большие броски). Rond de jambe parterre (круговые скольжения по полу). Rond de jambe parterre на demi-plie (круговые движения по полу в полуприседании). Battements fondus в сторону, вперед, назад носок в пол. Battements fondus в сторону, вперед, назад на 45°. Temps leve saute по I, II, V позициям. Glissade (прыжок с продвижением).

Ковырялочка с притопом. «Гармошка», «Елочка». Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк). «Веревочка» с переступанием. «Веревочка» в сочетании с пристукиванием. Припадание вперед, в сторону, на месте. Дробь с подскоком на месте и с продвижением в Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали). Дробные выстукивания. «Ключ» простой и дробный. Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали). Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).

Третий год занятий

Вводное занятие. Ритмика и музыкальная грамота. Прыжки. Вращения, повороты. Комбинированные танцевальные элементы. Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4. Понятие «дистанция», изменение направления движения. Отработка построений “линии”, “шахматы”, ”диагонали”, ”круг”. Demi-plis и grand-plis (полуприседания и полные приседания). Battements tendus (скольжение стопой по полу). Battements tendus jets (маленькие броски). Battement soutenu. Attitude (поза, при которой поднятая вверх нога полусогнута). Rond de jambe en l’air (круговые движения в воздухе). Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя). Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе). Chrande mentde pieds (прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног). Полуповорот на полупальцах. «Веревочка с переборами». «Веревочка» в сочетании с пристукиванием. «Моталочка». Вращение по диагонали на подскоках. Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами). Дробь в «три листика» (женская). Дробь «хромого» (мужская). Дробные ходы.

Четвёртый год занятий

Вводное занятие. Ритмика и музыкальная грамота. Определение музыкального размера. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Передвижения, диагонали, прыжки, вращения. Движение руки в координации с движением ноги в demi-plie (полуприседание). Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки. Перестроения для танцев. Рисунок танца. Движение руки в координации с движением ноги в battements tendus. Маленькие броски (battements tendus jets) с быстрым многократным касание носком пола (picce). Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад с полуприседанием на опорной ноге. Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад с полуприседанием в момент работающей ноги на каблук. Маленькие броски (battements tendus jets) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги. Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre) с носком с остановкой в сторону или назад. Вращения и повороты. Прыжковые упражнения. “Подбивка”. “Голубец”. Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом. Положения рук в парах: под крендель, накрест. Положения рук в парах: для поворота в положении окошечко, правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть. Движение в украинском танце «Бегунец». Движение в украинском танце «Тынок». Тройной притоп. Движение «Выхилияник». Боковой ход в украинском танце. Движение «Сиртаки». Вращения на месте. Вращения по диагонали, по кругу. Танцевальные комбинации с дробями. Танцевальные комбинации.

Виды деятельности: игровая, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная, художественное творчество, спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы деятельности: кружок, экскурсии, концерты, спектакли, фестивали, праздники.

Тематическое планирование

Первый год занятий

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
3	Музыкальный размер. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
4	Танцевальная музыка: марши, польки, вальсы.	1
5	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
6	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).	1
7	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу)	1
8	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1
9	Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.	1
10	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
11	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
12	Поклон.Позиции ног – I, II, III, IV.	1
13	Позиции рук – подготовительное положение, I, III, II.	1
14	Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног.	1
15	Portdebras в сторону, назад в сочетании с движениями рук.	1
16	Plie (полуприседания) во всех позициях.	1
17	Plie (полуприседания) во всех позициях.	1

18	Grands plie в I, II, V, IV позициях.	1
19	Battementtendu(выведение ноги на носок).	1
20	Battementtendu(выведение ноги на носок).	1
21	Battements tendus jets (маленькие броски).	1
22	Battements tendus jets (маленькие броски).	1
23	Прыжки на I, II и V позициях (tempsleve).	1
24	Позиции ног. Положение стопы и подъема.	1
25	Позиции и положения рук. Движение кисти.	1
26	Хлопки в ладоши.	1
27	Танцевальный шаг с носка, переменный шаг.	1
28	Ковырялочка без подскоков.	1
29	Припадание на месте, с продвижением в сторону.	1
30	Припадание на месте, с продвижением в сторону.	1
31	“Косичка”.	1
32	«Веревочка» простая. Маятник	1
	ИТОГО:	32 часа

Второй год занятий

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
3	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).	1
4	Элементы партерной гимнастики (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).	1
5	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
6	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
7	Постановка корпуса. Движения плечами, руками.	1
8	Шахматный порядок. Основные танцевальные элементы.	1

9	Полька.	1
10	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания).	1
11	Battements tendus (скольжение стопой по полу).	1
12	Battements tendus jets (маленькие броски).	1
13	Grand battements jets (большие броски).	1
14	Grand battements jets (большие броски).	1
15	Rond de jambe parterre (круговые скольжения по полу).	1
16	Rond de jambe parterre на demi-plie (круговые движения по полу в полуприседании).	1
17	Battements fondus в сторону, вперед, назад носок в пол.	1
18	Battements fondus в сторону, вперед, назад на 45°.	1
19	Battements frappes в сторону, вперед, назад носок в пол.	1
20	Battements frappes в сторону, вперед, назад на 45°.	1
21	Temps leve saute по I, II, V позициям.	1
22	Glissade (прыжок с продвижением).	1
23	Ковырялочка с притопом.	1
24	«Гармошка», «Елочка».	1
25	Упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк).	1
26	«Веревочка» с переступанием.	1
27	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	1
28	Припадание вперед, в сторону, на месте.	1
29	Дробь с подскоком на месте и с продвижением вперед.	1
30	Дробные выстукивания.	1
31	Дробные выстукивания.	1
32	«Ключ» простой и дробный.	1
33	Вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали).	1
34	Вращение - бег с откидыванием согнутых ног назад (на месте, по диагонали с продвижением по кругу).	1
	ИТОГО:	34 часа

Третий год занятий

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Ритмика и музыкальная грамота.	1
3	Прыжки.	1
4	Вращения, повороты.	1
5	Комбинированные танцевальные элементы.	1
6	Выполнение основных движений под музыку на 2/4 и 4/4.	1
7	Понятие «дистанция», изменение направления движения.	1
8	Отработка построений “линии”, “шахматы”, ”диагонали”, ”круг”.	1
9	Demi-plis u grand-plis (полуприседания и полные приседания)	1
10	Battements tendus (скольжение стопой по полу).	1
11	Battements tendus jets (маленькие броски).	1
12	Battement soutenu.	1
13	Battement soutenu.	1
14	Attitude (поза, при которой поднятая вверх нога полусогнута).	1
15	Rond de jambe enl’air (круговые движения в воздухе).	1
16	Rond de jambe enl’air (круговые движения в воздухе).	1
17	Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).	1
18	Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).	1
19	Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе).	1
20	Échappé (прыжок со сменой позиции ног в воздухе).	1
21	Chrandementdepieds (прыжок из 5 позиции в 5 со сменой ног).	1
22	Полуповорот на полупальцах.	1
23	«Веревочка с переборами».	1
24	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	1
25	«Веревочка с переборами».	1
26	«Веревочка» в сочетании с пристукиванием.	1

27	«Моталочка».	1
28	Вращение по диагонали на подскоках.	1
29	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1
30	Вращения - прыжки на двух ногах (по 4 и 8 прыжков с поджатыми ногами).	1
31	Дробь в «три листика» (женская)	1
32	Дробь в «три листика» (женская)	1
33	Дробь «хромого» (мужская)	1
34	Дробь «хромого» (мужская)	1
	ИТОГО:	34 часа

Четвёртый год занятий

№п/п	Темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	1
2	Ритмика и музыкальная грамота.	1
3	Определение музыкального размера.	1
4	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
5	Передвижения, диагонали, прыжки, вращения.	1
6	Перестроения для танцев. Рисунок танца.	1
7	Пять открытых позиций ног. Подготовка к началу движения (preparation) - движение руки.	1
8	Движение руки в координации с движением ноги в demi- plie (полуприседание)	1
9	Движение руки в координации с движением ноги в battements tendus.	1
10	Маленькие броски (battements tendus jetes) с быстрым многократным касание носком пола (picce).	1
11	Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-й открытым позициям вперед, в сторону и назад с полуприседанием на опорной ноге.	1
12	Выведение ноги на носок, каблук, носок из 1-й, 3-й и 5-й открытых позиций вперед, в сторону и назад с полуприседанием в момент работающей ноги на каблук.	1
13	Маленькие броски (battements tendus jetes) вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям с коротким ударом по полу	1

	носком или ребром каблука работающей ноги.	
14	Круговое скольжение по полу (rond de jambe par terre) с носком с остановкой в сторону или назад.	1
15	Вращения и повороты.	1
16	Вращения и повороты.	1
17	Прыжковые упражнения.	1
18	Прыжковые упражнения.	1
19	“Подбивка”.	1
20	“Подбивка”.	1
21	“Голубец”.	1
22	“Голубец”.	1
23	Дробная « дорожка» с продвижением вперед и с поворотом.	1
24	Положения рук в парах: под крендель, накрест.	1
25	Положения рук в парах: для поворота в положении окошечко, правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.	1
26	Движение в украинском танце «Бегунец».	1
27	Движение в украинском танце «Тынок».	1
28	Тройной притоп.	1
29	Движение «Выхилильник».	1
30	Боковой ход в украинском танце.	1
31	Движение «Сиртаки».	1
32	Вращения на месте.	1
33	Вращения по диагонали, по кругу.	1
34	Танцевальные комбинации.	1
	ИТОГО:	34 часа