

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 148
с углубленным изучением отдельных предметов
имени Героя Советского Союза Михалёва Василия Павловича
г. о. Самара

ПРОВЕРЕНО
и
УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ СОШ № 148

Г.Г. Чернышов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Класс: 5,10 (первый год обучения)

Предмет: спортивные бальные
танцы

Составитель: Прошина Ольга Викторовна

Количество часов по предмету:

В год – 34 ч.

В неделю – 1 час

2019 – 2020 уч. год

Пояснительная записка.

Спортивные бальные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные бальные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные бальные танцы являются одним из самых массовых видов спорта среди детей и молодежи. Только в Самарской области более 80 клубов региональной федерации танцевального спорта объединяют в своих рядах более одной тысячи спортсменов. Эти цифры еще не учитывают исполнителей спортивных бальных танцев из групп начальной подготовки (школы танцев), которые с нуля в течение одного года или двух лет постигают азы танцевального мастерства и готовятся к будущим соревнованиям.

Исполнители спортивных бальных танцев могут показать свои способности в различных видах соревнований как в личном, так и в командном зачёте, проявить себя в различных конкурсах и фестивалях, в концертах в школах, центрах детского творчества, в Домах культуры (ансамбли, индивидуальная программа). Спортивные бальные танцы - очень зрелищный вид выступлений.

Дети, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность:

- укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни;
- познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран;
- повышать культуру поведения;
- развивать творческие способности по дизайну танцевальных костюмов и причесок;
- развивать творческие танцевальные способности;
- совершенствовать мастерство, участвуя в соревнованиях и фестивалях;
- быть членом танцевально-спортивного клуба, коллектива единомышленников, участвовать в командных соревнованиях и выступлениях, клубных мероприятиях, развивать свое чувство коллективизма и взаимопомощи.

Направленность программы

Предлагаемая программа кружка «Спортивные бальные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение

материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Рабочая программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики и разработана на основе:

1. Образовательной программы – «В Санкт-Петербурге танцевальным ассамблеям быть!» *Физкультурно-спортивная направленность (2004).*
2. Образовательной программы «В мире спортивного танца». Программа стала Лауреатом VII Всероссийского конкурса авторских образовательных программ. *Физкультурно-спортивная направленность.*
3. Образовательной программы – «Магия ритма, танца и пластики». *Физкультурно-спортивной направленности (2008).* Педагоги ДО ГОУ СОШ № 138 - Антонина Юрьевна и Алексей Александрович Юрасовы. Категория высшая. Образование – спортивное высшее.

Актуальность программы

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению спортивных бальных танцев дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята

становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Цели программы:

Приобщить ребенка к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к предмету. Развить творческие способности у ученика. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

Задачи программы:

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.

2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.

3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.

4. Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.

5. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.

6. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.

7. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным бальным танцам рассчитана на детей возраста 10-17 лет.

Учитывая разные психофизические особенности детей от 10 до 17 лет, усвоение практически одинаковых тем по спортивным бальным танцам идет по-разному. Поэтому занятия проходят в комбинированной форме, старшие подростки не только являются членами кружка, но и ведут активную волонтерскую работу в рамках кружка и вне его.

Сроки реализации программы

Программа «Спортивный бальный танец» рассчитана на 1 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (тренаж), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка концертных номеров.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся с детьми 1 раз в неделю по 1 часу. Численность ребят в группе – 20-30 человек.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев

Форма занятий – групповая, практическая.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

В период подготовки конкурсного или концертного номера, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек: юбки выше колена (только не джинсовые), красивые блузочки, купальники или футболки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть аккуратно убраны. Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;

- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;

- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы.

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными бальными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными бальными танцами.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

Формы подведения итогов

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Спортивные бальные танцы» является их участие в конкурсных и концертных мероприятиях.

Учебно-тематический план.

Объем курса - один год, 34 часов, 1 раза в неделю по 1 часу.

Содержание программы

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала. Родительское собрание.

2. Вводное занятие. Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Венский Вальс», «Квикстеп».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

5. Разминка.

-положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений;

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук.

6. Общефизическая подготовка. Хореография.

- знакомство с хореографическими терминами.
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- развитие быстроты выполнения элементов;
- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

7. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма .

8. Танцевальные элементы

- разучивание базовых учебных танцевальных элементов;
- шаги;
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Форма занятий, планируемых по каждой теме.

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики).

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными бальными танцами;
- наличие аппаратуры, носители с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля.

**1 год обучения
(1 час в неделю)**

Номер занятия	Содержание занятия
1	Поклон для мальчиков и девочек. Построение в зале. Позиции рук 1,2,3. Позиции ног 1,2,3,6. Прослушивание танцевальной музыки: Медленный вальс, Самба. Понятие шага в танце. Определение сильной доли в музыкальном сопровождении. Закрепление материала.
2	Поклон, построение в зале. Позиции рук, ног, построение корпуса. Прослушивание танцевальной музыки. Ритмические упражнения: хлопки, притопы в ритм с музыкой. Музыкальный размер, такт, сильные и слабые доли. Самба: музыкальный размер две четверти. Медленный вальс: музыкальный размер три четверти. Основной ход вперед, назад, в стороны в Самбе. Маленький квадрат с левой и правой ноги в Медленном вальсе.
3	Упражнения на координацию. Медленный вальс: музыкальный размер три четверти. Основной ход вперед, назад, в стороны в Самбе. Маленький квадрат с левой и правой ноги в Медленном вальсе.
4	Позиции рук, ног, построение корпуса. Ритмические упражнения. Тренаж (разминка) с включением элементов классического экзерсиса. Медленный вальс: большие квадраты с левой и правой ноги. Самба: основные шаги. Отработка техники шагов.
5	Тренаж (разминка) с включением элементов классического экзерсиса. Медленный вальс: большие квадраты с левой и правой ноги. Самба: основные шаги. Отработка техники шагов.
6	Тренаж, построение корпуса. Понятие вертикальных и горизонтальных линий. Ритмические упражнения под счет и под музыку. Упражнения на координацию. Медленный вальс. Самба: самба ход на месте, виск. Ча-ча-ча: шассе вправо и влево, таймстеп. Отработка техники шагов.
7	Тренаж с элементами классического экзерсиса. Ритмические упражнения. Медленный вальс: маленькие и большие квадраты с правой и левой ноги. Самба: основной ход вперед, назад, в сторону, на месте. Ча-ча-ча: таймстеп, основной ход вперед и назад.
8	Позиции рук, ног, построение корпуса. Упражнения на координацию. Венский вальс: «качели» вперед, назад. Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча.
9	Тренаж, построение корпуса. Венский вальс: «качели» вперед, назад, в стороны. Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча. Закрепление материала.
10	Тренаж. Прыжковые упражнения. Медленный вальс: 4 маленьких квадрата с правой ноги, 2 больших квадрата с правой ноги, 4 маленьких квадрата с левой ноги, 2 больших квадрата с левой ноги. Венский вальс, Самба, Ча-ча-ча: локстеп вперед и назад. Повторение и отработка техники шагов и новых фигур
11	Тренаж. Ритмические упражнения. Самба: баунс с выделением «пружинки» на 1 счет и на 2 счет. Медленный вальс. Венский вальс. Самба, Ча-ча-ча: 3 ча-ча вправо и влево.
12	Тренаж. Упражнения на координацию, постановка корпуса. Медленный вальс, Венский вальс, Самба, Ча-ча-ча. Общее и различия в ритмах Самбы и Ча-ча-ча. Прыжковые упражнения. Работа над техникой, ритмом. Повторение и закрепление материала.
13	Элементы экзерсиса. Ритмические упражнения. Работа стопы в танцах. Подъем и снижение. Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча. Прыжки под музыку.
14	Тренаж. Упражнения на координацию. Понятие темпа в музыке и в танцах. Медленный вальс: квадраты. Квикстеп: шассе, квадраты, ход вперед и назад. Венский вальс: исполнение свинга. Самба: баунс и особенность ритма. Ча-ча-ча: основной ход, поворот, 3 ча-ча, чек, 3 ча-ча, чек, поворот, основной ход.
15	Тренаж. Прослушивание музыкального материала, выделение сильных и слабых долей. Ритмические упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча. Отработка и закрепление материала.
16	Тренаж. Ритмические упражнения. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп- работа стопы и колена. Самба, Ча-ча-ча. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие мышц стопы и ноги.

17	Тренаж. Сохранение вертикальных и горизонтальных линий в корпусе и руках во время движения в танцах. Положение головы и взгляда. Медленный вальс, Квикстеп, Венский вальс, Самба, Ча-ча-ча. Прыжковые упражнения. Работа над линиями рук, корпуса во время исполнения танцев.
18	Тренаж. Ритмические упражнения. Положение в паре. Позиции рук, ног, корпуса, головы в паре. Медленный вальс: исполнение маленьких и больших квадратов в паре с правой и левой ноги. Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча. Работа над техникой шагов.
19	Тренаж. Упражнения на координацию. Положение в паре. Венский вальс в паре вперёд, назад и в стороны. Медленный вальс в паре. Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча. Прыжковые упражнения. Отработка парного танцевания.
20	Тренаж. Квикстеп: шассе вправо и влево в паре. Венский вальс, Медленный вальс в паре. Самба, Ча-ча-ча. Ритмические упражнения. Понятие дополнительного счёта («и», «а»). Выделение сильных и слабых долей в тактах.
21	Тренаж. Венский вальс, Медленный вальс, Квикстеп, в парах. Особенности выполнения поворотных фигур в паре. Самба, Ча-ча-ча. Ритмичность в этих танцах. Понятие контраста в ритме шагов. Работа над скоростью ног в танцах.
22	Тренаж. Самба в паре. Отличие позиции в паре в европейских танцах от латиноамериканских. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп в паре. Отработка парного танцевания.
23	Тренаж. Ча-ча-ча в паре. Положение рук в чек. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба в паре под музыку. Прыжковые упражнения. Повторение и закрепление материала.
24	Тренаж. Ритмические упражнения. Упражнения на координацию. «Спортивный танец, присвоение классов и разрядов». Медленный вальс в паре в учебной позиции, маленькие и большие квадраты. Работа колена и стопы.
25	Упражнения на координацию. Венский вальс, Квикстеп. Индивидуально и в паре Самба, Ча-ча-ча. Отработка техники шагов.
26	Тренаж. Самба в паре. Ча-ча-ча в паре. Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба в паре под музыку. Прыжковые упражнения. Повторение и закрепление материала.
27	Тренаж. Квикстеп: шассе и квадраты вправо и влево в паре. Особенности выполнения поворотных фигур в паре. Медленный вальс, Венский вальс, Ча-ча-ча в паре. Прыжковые упражнения.
28	Тренаж. Ча-ча-ча: шассе, локстеп, таймстеп в паре. Основной ход, поворот, чек, чек, поворот, основной ход и 3 ча-ча в паре. Джайв. Прыжковые упражнения. Отработка парного танцевания.
29	Тренаж. Самба: баунс, работа стопы и колена. основной ход вперёд и назад, в сторону, на месте, виск по 8 тактов. В паре.
30	Венский вальс: свинговые шаги вперёд, назад, в стороны в паре. Джайв и другие танцы в паре. Отработка техники шагов и парного танцевания.
31	Тренаж. Работа стопы, положение корпуса, головы. Джайв: понятие «кик». Упражнения на ритмичность и скорость движения ног. Другие танцы в паре.
32	Тренаж. Точная ритмичная работа ног в танце, понятие контраста и скорости работы ног. Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Самба Ча-ча-ча индивидуально и в парах. Джайв: прыжки и кики. Повторение и закрепление материала.
33	Тренаж. Артистичность в танце. Исполнение танцев индивидуально и в паре. Работа над техникой шагов. Повторение и закрепление материала. Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Венский вальс, Ча-ча-ча, Джайв индивидуально и в парах.
34	Тренаж. Особенность парного танцевания, положения рук, ног, корпуса в паре. Точное исполнение шага-приставки в танцах. Работа стопы и колена. Артистичность в танце. Исполнение танцев индивидуально и в паре. Работа над техникой шагов. Повторение и закрепление материала. Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Венский вальс, Ча-ча-ча, Джайв индивидуально и в парах. Закрепление.

Список литературы.

Использованная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матящина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Рекомендуемая литература.

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004.
2. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002.