


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Назарова Е.Н. 

«Утверждаю»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Л.М. 


Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный бальный танец»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 16-18 лет

Срок освоения программы: 34 недели (68 часов)

Составитель: Постолюк Е.И.,
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»

г. Зеленоградск

Настоящая программа разработана в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ), с приказом Министерства образования и науки России (далее – Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" на основе требований к результатам ФГОС ООО, с учетом изменений, внесенных приказами Минобрнауки России от 31.12.2015 №№ 1576, 1577, 1578), приказом Министерства образования Калининградской области от 08.08.2013 № 819/1 «Об организации введения федерального государственного образовательного стандарта на ступенях основного и среднего (полного) общего образования в общеобразовательных учреждениях Калининградской области в 2013 году», Уставом МАОУ «СОШ г. Зеленоградска» и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ по внеурочной деятельности.

В определении содержания программы школа руководствуется педагогической целесообразностью и ориентируется на запросы и потребности обучающихся и их родителей. Программа «Спортивный бальный танец» является программой **спортивно-оздоровительной направленности**. В соответствии с общеобразовательной программой школы она предназначена для обучающихся 11 классов и рассчитана на 68 часов 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 2) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 4) знание представление о танцевальном искусстве.

Метапредметные результаты.

Обучающийся научится:

- 1) планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности
- 2) осуществлять контроль за техникой исполнения танцевальных элементов
- 3) адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей
- 4) вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок
- 5) осуществлять поиск информации с использованием различных источников(включая пространство интернета) и запись выборочной информации(музыкальных произведений) о танцах
- 6) адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач танцевальной деятельности
- 7) отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию
- 8) контролировать свои действия в коллективной работе(учебной, постановочной, концертной).

Цель

Формирование общей культуры обучающихся средствами бальной хореографии; формирование умений ,навыков в исполнительской деятельности; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания; развитие творческих способностей, основываясь на достижения мировой культуры и российские традиции, а так же культурнонациональные особенности Калининградской области ; выявление, развитие и

поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в области бального танца.

Задачи

1. *Обучающая.* Обучение базовым элементам бального танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций.
2. *Развивающая.* Развитие координации, музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса.
3. *Воспитательная.* – Воспитание у обучающихся морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважению к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях бальными танцами. Теоретическое занятие. Форма проведения – групповая.
2. Общая физическая подготовка. Упражнения на укрепление всех групп мышц: шеи, спины, груди, живота, верхних и нижних конечностей. Теоретические и практические занятия. Форма проведения – групповая.
3. Специальная физическая подготовка. Упражнения на выработку устойчивости(баланса); гибкости связок; подвижности суставов; силовой (статической) выносливости верхних конечностей. Теоретические и практические занятия. Форма проведения – групповая.
4. Работа над техникой танцев Латино-американской программы (LA). Теоретические и практические занятия. Форма проведения – групповая, парная.
 - 1) Ча-ча-ча (основное движение на месте, вправо-влево, вперед-назад, чек, рука в руке, повороты на месте, алемана, веер, клюшка, закрытый хип-твист).
 - 2) Джайв (основное движение, смена мест, американский спин, свивлы с носка на каблук, смена рук за спиной).
 - 3) Самба (основное движение, самба-ход на месте, поступательное основное движение, виски вправо-влево, самба ход в ПП, боковой самба ход, левый поворот, ботафого с продвижением, вольта с продвижением влево и вправо).
5. Работа над техникой танцев Западно-европейской программы (ST). Теоретические и практические занятия. Форма проведения – групповая, парная.
 - 1) Медленный вальс (закрытые перемены, правый поворот, левый поворот, правый спин-поворот, виск, синкопированное шассе, правый поворот с хезитейшн, лок-степ вперед, лок-назад).
 - 2) Квикстеп (четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево, поступательное шассе, правый поворот, правый спин поворот, правый поворот с хезетейшн, левый шассе поворот, лок степ вперед, лок назад).
 - 3) Венский вальс (правый поворот, левый поворот, перемена)
6. Номера для праздничных выступлений включают в себя бальные танцы разных программ: западно-европейской и латино-американской. **Каждому стилю танца соответствует определенный костюм, который предоставляет школа.**

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение. История возникновения бальных танцев. Техника безопасности	1	Беседа, инструктаж по ТБ -1ч	

	на занятиях бальными танцами.			
Общая физическая подготовка (ОФП). (5 часов)				
2	Влияние физической подготовленности на качество выступления танцора.	1	Беседа	-
3	Мониторинг физической подготовленности.	1	-	Тестирование физических качеств
4-6	Упражнения ОФП для повышения уровня физической подготовленности.	3	-	Учебно-тренировочные занятия.
Специальная физическая подготовка(СФП) (5 часов)				
7,8	Упражнения СФП для мышц спины	2	-	Учебно-тренировочные занятия.
9	Упражнения СФП для мышц верхних конечностей	1	-	Учебно-тренировочные занятия.
10,11	Упражнения СФП для мышц нижних конечностей	2	-	Учебно-тренировочные занятия.
Работа над техникой танцев латино-американской программы (27 часов)				
12	Ча-ча-ча.Происхождение танца.	1	Беседа	-
13	Ча-ча-ча. Танцевальная позиция. Положение в паре.	1	Просмотр видео	
14	Ча-ча-ча .Основное движение на месте.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
15	Ча-ча-ча. Основное движение вправо-влево, вперед-назад,	1	-	Учебно-тренировочные занятия
16	Ча-ча-ча.Чек, рука в руке, повороты на месте.	1	-	Учебно-тренировочные занятия.
17	Ча-ча-ча. Алемана, веер, клюшка.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
18	Ча-ча-ча. Закрытый хип-твист	1	-	Учебно-тренировочные занятия

19,20	Ча-ча-ча. Совершенствование качества исполнения изученных элементов.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
21	Джайв. История возникновения.	1	Просмотр презентации и видео	-
22,23	Джайв. Основное движение.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
24,25	Джайв. Смена мест. Американский спин.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
26,27	Джайв. Свивлы с носка на каблук.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
28	Джайв. Смена рук за спиной.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
29	Джайв. Совершенствование исполнительского мастерства	1	-	Учебно-тренировочные занятия
30	Самба. История происхождения танца.	1	Просмотр презентации и видео	-
31	Самба. Основное движение.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
32	Самба. Самба -ход в положении «променад»	1	-	Учебно-тренировочные занятия
33,34	Самба. Боковой самба- ход. Левый поворот.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
35	Самба. Бота-фого с продвижением.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
36	Самба. Вольта с продвижением влево и вправо.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
37	Самба. Совершенствование исполнительского мастерства	1	-	Учебно-тренировочные занятия
38	Латино-американские танцы. Контроль умений и навыков.	1	-	Мини –конкурс
Работа над техникой танцев западно -европейской программы (27)				
39	Медленный вальс. История возникновения.	1	Просмотр презентации и видео	-

40	Медленный вальс. Закрытые перемены.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
41	Медленный вальс. Правый спин- поворот.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
42,43	Медленный вальс. Виск , синкопированное шассе.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
44,45	Медленный вальс. Лок- степ вперед, лок- степ назад.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
46,47	Медленный вальс. Правый и левый повороты.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
48	Медленный вальс. Совершенствование исполнительского мастерства	1	-	Учебно-тренировочные занятия
49	Квикстеп. История возникновения.	1	Просмотр презентации и видео	-
50,51	Квикстеп. Четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
52	Квикстеп. Поступательное шассе.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
53	Квикстеп. Правый поворот.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
54	Квикстеп. Правый спин – поворот	1	-	Учебно-тренировочные занятия
55	Квикстеп .Правый поворот с хезетейшн.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
56	Квикстеп. Левый шассе - поворот.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
57	Квикстеп. Лок -степ вперед, лок назад.	1	-	Учебно-тренировочные занятия
58	Квикстеп. Совершенствование исполнительского мастерства	1	-	Учебно-тренировочные занятия-1 час
59	Венский вальс. История возникновения.	1	Просмотр презентации и видео	-
60,61	Венский вальс. Правый поворот.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
62,63	Венский вальс. Левый поворот	2	-	Учебно-

	Венский вальс. Левый поворот			тренировочные занятия
64,65	Венский вальс. Перемена.	2	-	Учебно-тренировочные занятия
66	Западно-европейская программа. Контроль умений и навыков	1	-	Мини –конкурс
67	Подготовка к школьному конкурсу бального танца	1	-	Тренировочные занятия
68	Школьный конкурс бального танца: итоговый контроль умений и навыков.	1	-	Конкурс бального танца
	Всего	68часов	9 часов	59часов

