

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия № 30

им. Железной Дивизии»

_____ Н.А.Чирковская

Приказ № 126 от 29.08.2022

Рабочая программа

По курсу внеурочной деятельности ***Спортивные балльные танцы***

класс __4

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

_____ Н.Р.Никитина

26.08.2022г.

РАССМОТРЕНО на заседании МО

Руководитель МО

Ахметжанова Г.А.

Протокол №1

от 25.08.2022 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные бальные танцы» в 4 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт НОО
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. с изменениями
3. Основная образовательная программа НОО МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования соответствующего уровня.
5. Программа воспитания МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии».

Внеурочный курс «Спортивные бальные танцы» сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

Занятия бальными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

В бальном танце различают следующие разделы: детский танец, историко-бытовой танец, а также обязательная программа спортивного танца, что позволяет создавать различный репертуарный материал для обучающихся.

Первый – детский танец дает первые навыки со знакомством со своим телом. Развивает координацию, чувство мышечного корсета, осанку, способность ориентироваться в про-

странстве, соблюдать интервалы в танцах. А также, что немало важно в раннем возрасте, развивает фантазию ребенка в процессе исполнения тематических номеров, когда обучающиеся перевоплощаются в различных персонажей.

Второй – историко-бытовой танец, который дает возможность проследить за развитием хореографии в различные эпохи, проследить его корни в народном творчестве. Богатейший материал бытовой хореографии дает широкие возможности при выборе репертуара в зависимости от технической подготовленности исполнителей и тех задач, которые ставит перед собой коллектив.

Третий - спортивный танец состоит из двух программ: европейской и латиноамериканской, в которые входят 10 танцев – медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квик степ; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. Эти танцы, разнообразные по ритму, имеют богатую хореографию, которая позволяет импровизировать и создавать множество композиций, и конечно, в последствие демонстрировать виртуозную технику на турнирах различного уровня.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

Разделы программы в процентном соотношении распределяются следующим образом: 40% отводится на музыкально-ритмические и тренировочные упражнения и разучивание элементов танцевального репертуара; 60% занимает разучивание композиций репертуара балльных танцев и тренировочная работа.

В программу включены задания на импровизацию, обобщающие знания, умения и навыки учеников за истекший год занятий. Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей детей, их возможностей и интересов.

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 11 лет. Она помогает овладеть знаниями в конкурсных спортивных танцах. Учит дисциплине, воспитывает личность, уверенность в себе, а также пластичность, чувство координации, ритмичность, эстетику движения.

Направленность программы. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы. Данная программа помогает быстро освоить конкурсную программу танцев и в сравнении с другими коллективами уже на 1 году обучения подготовить учащихся к турнирам по спортивным танцам любого уровня. Также в связи с особенностями детей по данной программе можно воспитывать как танцора спорта массовых мероприятий, так и спортсмена высших достижений в одной группе, используя индивидуальный подход и дополнительные занятия с одаренными детьми. Новизна программы в том, что выстраивается команда: спортсмен, партнер, родители и педагог, и для качественного развития, образования пары у каждого есть свои задачи. Педагог и родители только помогают спортсмену, а свои победы он делает сам.

Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является то, что она ориентирована на детей различного уровня подготовки. Программа дает основную информацию о постановке корпуса, позиций, перестроений, фигур и техники исполнения основных разделов балльной хореографии. Дает возможность уже на 1 году обучения выйти на российский уровень турниров по спортивным танцам.

При зачислении детей на обучение необходимо наличие справки от участкового врача о состоянии здоровья ребенка (допуск к занятиям спортом).

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей от 7 до 11 лет.

Условия формирования учебных групп.

По желанию детей и их родителей, предоставивших заявление на имя директора центра детского творчества, договор и справку от участкового врача о состоянии здоровья ребенка, в количестве:

В начале учебного года, учащиеся проходят вводную диагностику и определяется в группу определенного года обучения согласно своему возрасту и уровню подготовленности.

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая, коллективная.

Цель и задачи программы

Основная цель программы - знакомство с общей и танцевальной культурой, с возможностями своего собственного тела на основе изучения отдельного вида хореографии - искусства бального танца.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» выпускники должны **знать**:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно-тематическое планирование распределения учебных часов.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Формы организации, виды деятельности	ЦОР/ЭОР
1.	Беседа, инструктаж	Подготовительные упражнения. Основное движение	https://www.openclass.ru/
2.	Музыкально-ритмические занятия	Подготовительные упражнения. Основное движение	http://school-collection.edu.ru/
3.	Упражнения на согласование движений с музыкой	Подготовительные упражнения. Основное движение	https://www.ikt-school.com/
4.	Партерная гимнастика	Подготовительные упражнения. Основное движение	https://spo.1sept.ru/
5.	Музыкально-хореографические игры	Подготовительные упражнения. Основное движение	https://www.openclass.ru/
6.	Дыхательная гимнастика	Подготовительные упражнения. Основное движение	http://school-collection.edu.ru/
7.	Силовые упражнения	Наблюдение, сдача нормативов	https://www.ikt-school.com/
8.	Детский танец	танец	https://spo.1sept.ru/
9.	Историко-бытовой танец	Подготовительные упражнения. Основное движение	https://www.openclass.ru/
10.	Бальный танец	Клубный турнир	http://school-collection.edu.ru/
	Всего		

1. Содержание изучаемого курса.

1 раздел: Беседа.

Теория: Знакомство с объединением и педагогом. Понятия «бальный танец» и «спортивный танец». План работы группы 1 года обучения. Информация о танцевальной форме и обуви. Правила сценического костюма.

Практика: Показательные выступления старших учебных групп. Демонстрация танцевальной формы, обуви и костюмов.

2 раздел: Музыкально-ритмические занятия.

Теория: Изучение понятий «постановка корпуса», «интервалы», «направления движений», «диагональ», «шахматный порядок», «ряд», «линия». Знакомство со своим телом и его возможностями. Правила исполнения простейших хореографических элементов на месте и в движении по кругу и диагоналям.

Практика: Упражнения по кругу:

- шаг с носка;
- шаг на полу пальцах;
- шаг на пяточках;
- шаг на внутренней и внешней части стопы;
- марш;
- подскоки;

- галоп;
- бег.

Стационарные упражнения:

- наклоны головы;
- работа плеч;
- движения кистей, локтевых суставов, махи руками;
- наклоны корпуса;
- вращение бедер;
- «plié – releve»;
- «temps leve sautee».

Упражнения по диагонали:

- танцевальный шаг;
- шаг польки;
- бег с поднятием колен;
- галоп в повороте.

3 раздел: Упражнения на согласование движений с музыкой.

Теория: Изучение понятия «музыкальный счет, ритм, темп», «такт», «музыкальный размер», понятие «музыкально-двигательный образ». Детям предлагается, прослушав музыкальный материал, воспроизвести настроение музыки с помощью движений, используя разученную хореографию, а также своего собственного сочинения. Придумать образ, в котором участник продемонстрирует задание.

Практика: Игра «море волнуется».

4 раздел: Партерная гимнастика.

Теория: Понятия о частях тела, суставах. Правила исполнения движений.

Практика: Упражнения на развитие мышц стоп, выворотности, гибкости, пластичности тела

- «складка»;
- «книжечка»;
- «лягушка»;
- «рыбка»;
- «кошечка»;
- «лодочка».

5 раздел: Музыкально-хореографические игры.

Теория: Закрепление пройденных хореографических элементов в игровой форме. Объяснение правил игры.

Практика: музыкально-хореографические игры

- «танцуем сидя»;
- «стоп кадр»;
- «ищем друга»;
- «танцуют все»;
- «реверансы»;
- «знакомство».

6 раздел: Дыхательная гимнастика.

Теория: Объяснение детям о правилах дыхания во время исполнения хореографических элементов.

Практика: упражнения:

- «port de bras»;
- «хап»;
- «крылья»;
- «сон».

7 раздел: Силовые упражнения.

Теория: Изучение понятий «физическое строение тела», «мышечный корсет».

Практика: упражнения:

- приседания;
- планочка.

8 раздел: Детский танец.

Теория: Формирование умений быстро сочетать различные хореографические движения, удерживая рисунок танца, интервалы, постановку корпуса, позиций ног, рук, головы. Объяс-

нение исполнений тех или иных танцевальных элементов, хореографических перестроений, перевоплощение в различных героев танцев.

Практика: танцы:

- «Раз ладошка, два ладошка»;
- «Зайки»;
- «Мишка косолапый»;
- «Буги вуги»;
- «Смени пару»;
- «Прогулка».

9 раздел: Историко-бытовой танец.

Теория: Изучение формирования и развития хореографии. Рассказы о нашей истории. Знакомство с костюмом, изучаемых эпох, манерами исполнения танцев.

Практика:

- «Полечка»;
- «Сударушка»;
- «Полонез».

10 раздел: Бальный танец.

Теория: Изучение понятий «бальный спортивный танец», «европейская программа», «латиноамериканская программа». Изучение названий и истории танцев, правил их исполнения. Правила постановки корпуса в каждой из программ. Направление движений.

Практика:

Европейская программа:

Медленный вальс

1. Малый квадрат
2. Закрытая перемена
3. Большой квадрат
4. Правый поворот
5. Левый поворот
6. Лок степ

Венский вальс

1. Правый поворот

Квик степ

1. Четвертной поворот
2. Прогрессивное шассе
3. Правый поворот
4. Типпль шассе
5. Лок степ

Латиноамериканская программа:

Самба

1. Виск
2. Самба ход на месте
3. Бота фога
4. Вольта

Ча-ча-ча

1. Тайм степ
2. Боковое шассе
3. Нью-йорк
4. Спот поворот
5. Три ча-ча-ча в сторону
6. Лок степ

Джайв

1. Основное движение
2. Смена мест
3. Удар бедром
4. Американский спин поворот
5. Стоп энд гоу.

Форма контроля: турнир по спортивным танцам.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Всего в модуле 68 часа 2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график 4 классы

№ п/п	Месяц, число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8
1-10			Групповая	2	Музыкально-ритмические занятия	актовый зал	Наблюдение, открытое занятие
11-12			Групповая	2	Упражнения на согласование движений с музыкой	актовый зал	Наблюдение
13-14			Групповая	2	Партерная гимнастика	актовый зал	Наблюдение
15-16			Групповая	2	Музыкально-хореографические игры	актовый зал	Наблюдение
17-18			Групповая	2	Дыхательная гимнастика	актовый зал	Наблюдение
19-20			Групповая	2	Силовые упражнения	актовый зал	Наблюдение, сдача нормативов
21-25			Групповая	2	Детский танец	актовый зал	Открытое занятие
26-30			Групповая	2	Историко-бытовой танец	актовый зал	Наблюдение
31-34			Групповая	2	Бальный танец: Европейская программа	актовый зал	Наблюдение

