Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета
Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 3 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт - Петербурга
_____ С.Ф. Бянкина
Приказ №62 от 25.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Бальные танцы»

направленность

учебный год 2022/2023

Год обучения: 3 год обучения

Группа № 2

Возраст учащихся 9-11 лет

Разработала:
Борисова Вероника Игорева
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка

Спортивные бальные танцы – один из наиболее красивых и зрелищных видов хореографического мастерства, сочетающих в себе в равных пропорциях искусство и спорт. Все танцы имеют народные истоки и с момента своего появления исполнялись на балах в помещениях, застеленных паркетом. Спортивные бальные танцы разделяются на две программы: европейскую (медленный вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп) и латиноамериканскую (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв). Все бальные танцы исполняются под музыку и в паре. В России бальные танцы существуют уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России, которая в 1998 году была реорганизована в федерацию танцевального спорта России (ФТСР), принятую в коллективные члены Олимпийского комитета России. Таким образом, бальные танцы сменили название на спортивные, в связи с чем, возник вопрос о систематизации и упорядочивания накопленных теоретических знаний и практического опыта в единую систему обучения. Данная программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям бальными танцами, на гармоничное развитие личности, фундаментом которого является правильное развитие физической и психической сферы ребенка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы – формирование у обучающихся навыка исполнения нескольких указанных в программе бальных танцев в паре и под музыку.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- объяснение понятия «динамическая осанка», обучение построению положения и состояния тела, введение понятия «тонус»;
- ознакомление с историей развития бальных танцев;
- обучение технике исполнения основного шага, различию техники основного шага в каждом танце;
- обучение механике исполнения базовых фигур в каждом танце;
- ознакомление с основными музыкальными понятиями: ритм, темп, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза;
- ознакомление с основами танцевального этикета.

Развивающие задачи:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие спортивных показателей обучающихся: координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- развитие артистических и эмоциональных качеств у учащихся;
- развитие внимательности, творческого воображения посредством танцевальных импровизаций;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование навыков танцевального и актерского мастерства;

Воспитательные задачи:

- формирование потребности в регулярных занятиях танцами и здоровом образе жизни;
- формировать ценностного отношения к организации своего содержательного досуга;
- воспитание настойчивости в достижении поставленной цели, уверенности в себе;
- формирование потребности в соблюдении этических и нравственных норм поведения;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, доброжелательности, уважительного отношения друг к другу и к старшим;
- воспитание чувства личной ответственности за деятельность коллектива;
- формирование умения работать в команде.

Ожидаемые результаты

- учащиеся будут знать технику безопасности, правилах поведения на занятиях;
- учащиеся будут представлять занятие в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- учащиеся освоят принципы здорового образа жизни, рационального питания и режима дня;
- учащиеся познакомятся с историей развития бальных танцев;
- научаться исполнять под музыку основные движения спортивных бальных танцев и связывать их в простые композиции;
- будут владеть правильной постановкой корпуса во время исполнения танцевальных движений;
- научатся координировать свои движения;
- смогут анализировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- начнут проявлять положительные качества личности: дружелюбие, коммуникабельность, терпимость по отношению к окружающим, дисциплинированность, трудолюбие, уважать труд других сверстников;
- знать и применять правила общения в паре и в коллективе, а также межличностного общения в условиях спортивного соревнования и конкуренции.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Портал дистанционного обучения (https://do2.rcokoit.ru/)
2. Российская электронная школа (https://resh.edu.ru/)
3. Онлайн – школы Skysmart (https://skysmart.ru/)
4. Гугл платформы https://classroom.google.com/)

Для проведения занятий в on-line форме используются платформы Zoom, Skype. Для проведения занятий в off-line формы используются мессенджеры WhatsApp и Viber.

Календарно-тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Бальные танцы»
На 2022/2023 учебный год.
Группа №2. 3 год обучения 3 часа в неделю

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводное занятие. ОФП. Упражнения для развития силы ОФП. Упражнения для развития силы	3	01.09.2022 06.09.2022 08.09.2022	
2	ОФП. Упражнения для развития скорости	3	09.09.2022 14.09.2022 14.09.2022	
3	ОФП. Упражнения для развития выносливости ОФП. Упражнения для развития гибкости	3	16.09.2022 21.09.2022 21.09.2022	
4	ОФП. Упражнения для развития координации СФП. Техника исполнения основного шага	3	23.09.2022 28.09.2022 28.09.2022	
5	СФП. Техника исполнения основного шага СФП. Упражнения для равновесия	3	30.09.2022 05.10.2022 05.10.2022	
6	СФП. Техника исполнения поворотов СФП.	3	07.10.2022	

	Построение позиций и линий рук		12.10.2022 12.10.2022	
7	СФП. Построение позиций и линий рук СФП. Построение позиций в паре	3	14.10.2022 19.10.2022 19.10.2022	
8	Медл. вальс. Позиция ног и корпуса Медл. вальс. Перемена вперед с прав. Ноги	3	21.10.2022 26.10.2022 26.10.2022	
9	Медл. вальс. Перемена назад с лев. ноги, вперед с лев. ноги Медл. вальс. Перемена назад с прав. ноги	3	28.10.2022 2.11.2022 2.11.2022	
10	Медленный вальс. Правый поворот Медленный вальс. Левый поворот	3	9.11.2022 9.11.2021 11.11.2022	
11	Медленный вальс. Левый поворот Медл. вальс. Спин поворот	3	16.11.2022 16.11.2022 18.11.2022	
12	Мед. вальс. Шассе вправо	3	23.11.2022 23.11.2022 25.11.2022	
13	Медл. вальс. Внешняя перемена Квикстеп. Четвертной поворот вправо	3	30.11.2022 2.12.2022 7.12.2022	
14	Квикстеп. Четверной поворот влево Квикстеп. Шассе вправо	3	7.12.2022 9.12.2022 14.12.2022	
15	Квикстеп. Шассе влево Квикстеп. Лок-степ вперед	3	14.12.2022 14.12.2022 16.12.2022	
16	Квикстеп. Лок-степ вперед Квикстеп. Лок-степ назад	3	21.12.2022 21.12.2022 23.12.2022	
17	Квикстеп. Типл-шассе вправо Квикстеп. Типл-шассе влево	3	11.01.2023 11.01.2023 13.01.2023	
18	Квикстеп. Типл-шассе влево Ча-ча-ча. Позиции ног и корпуса	3	18.01.2023 18.01.2023 20.01.2023	
19	Ча-ча-ча. Тайм-степ шассе	3	11.01.2023 25.01.2023 25.01.2023	
20	Ча-ча-ча. Основное движение	3	27.01.2023 1.02.2023 1.02.2023	
21	Ча-ча-ча. Нью-йорк	3	3.02.2023 8.02.2023 8.02.2023	
22	Ча-ча-ча. Рука к руке	3	10.02.2023 15.02.2023 15.02.2023	
23	Вариация ча-ча-ча Исполнение вариации ча-ча-ча в паре	3	17.02.2023 22.02.2023 22.02.2023	

24	Исполнение вариации ча-ча-ча в паре Самба. Позиции рук и корпуса	3	1.03.2023 1.03.2023 3.03.2023	
25	Самба. Самба-ход вперед-назад	3	10.03.2023 15.03.2023 15.03.2023	
26	Самба. Самба-ход в сторону	3	17.03.2023 22.03.2023 22.03.2023	
27	Самба. Виск	3	24.03.2023 29.03.2023 29.03.2023	
28	Самба. Стационарный самба-ход	3	31.03.2023 5.04.2023 5.04.2023	
29	Вариация самбы Исполнение вариации самбы в паре	3	7.04.2023 12.04.2023 12.04.2023	
30	Исполнение вариации самбы в паре Джайв. Позиции ног и корпуса	3	14.04.2022 19.04.2023 19.04.2023	
31	Джайв. Основное движение	3	21.04.2023 26.04.2023 26.04.2023	
32	Джайв. Американский спин	3	28.04.2023 3.05.2023 3.05.2023	
33	Джайв. Хлыст	3	05.05.2023 10.05.2023 10.05.2023	
34	Джайв. Смена мест справа налево	3	12.05.2023 17.05.2023 17.05.2023	
35	Джайв. Смена мест слева направо Джайв. Смена рук за спиной	3	19.05.2023 24.05.2023 24.05.2023	
36	Вариация джайва Итоговое занятие	3	26.05.2023 31.05.2023 31.05.2023	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: ознакомление с техникой безопасности. Знакомство детей с кабинетом. Обзор программы.

Практика: игровой тренинг «Давайте познакомимся»

2. Диагностика исходных данных учащихся

Теория: музыкально-ритмические навыки, психологические показатели. Творческий потенциал и фактор мотивации. Постановка корпуса. Поклон-приветствие. Позиция ног.

Практика: диагностика способностей обучающихся:

- физических (состояния мышц ног, спины, пресса, гибкости выворотности, - шаг, бег, захлест голени, галоп);
- музыкально-ритмических (чувство ритма, музыкальный слух – хлопки под музыку, определение характера мелодии и т.д.);
- психологические показатели (мышление, воображение, общение с педагогом и другими детьми в коллективе);

- творческого потенциала и фактора мотивации (передача настроения музыки, танцевальные импровизации на заданный музыкой характер в игровой форме).

3. История возникновения бальных танцев

Теория: основные моменты истории возникновения бальных танцев. Где и когда возникали различные танцы. Основные моменты в истории бальных танцев.

4. Общая физическая подготовка

Теория: основные средства ОФП на раннем этапе обучения: строевые, общеразвивающие, игровые элементы танцев.

Практика: упражнения на гибкость и силу: пассивно-маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, наклоны, круговые вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибание, разгибание, отведение, приведение, растягивание, расслабление, махи, круговые движения коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стоп; складка (стоя, сидя), шпагаты; упражнения на развитие быстроты: скакалка, упражнения с увеличением амплитуды движения; упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости; упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: основные средства СФП на раннем этапе обучения.

Практика: виды шагов на полупальцах: мягкий, высокий, острый, пружинящий, двойной (с приставкой) вправо, влево, вперед, назад, скрестный, в полуприседе на носках, перекатный, в противоходе, галоп; упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге, переход с одной ноги на другую с носка на носок, равновесия; волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая; вращения: переступанием, вольтовые, поворот на трех шагах, на одной ноге, на двух без шага, пивот. Подводящие упражнения к медленному вальсу, квикстепу. Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайв.

6. Массовые танцы: диско, полька

Практика: танцы «модный рок», «берлинская полька». Исполнение в парах и по одному.

7. Хореографическая подготовка

Теория: теоретические знания, направленные на осанку, классические позиции рук, ног, головы. Движения руками, ногами.

Практика: позиции рук, позиции ног, деми плие (1, 2, 3 поз.), гранд плие (1, 2, 3 поз.), батман тандю (1, 2, 3 поз.), батман релеве, гранд батман жэтэ (1, 2, 3 поз.).

8. Основы европейской программы бальных танцев. Техника медленного вальса

Теория: стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Медленный вальс.

Практика: «качели»; «маленький квадрат»; «большой квадрат»; правый поворот, перемена, левый поворот.

9. Техника квикстепа

Теория: основные характеристики танца Квикстеп

Практика: четвертной поворот, шассе, лок - степ, лок - степ назад, типль – шассе.

10. Основы латиноамериканской программы бальных танцев. Техника ча-ча-ча

Теория: стойка и линии тела. Направления движения в зале. Позиции шагов по отношению к корпусу. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов). Позиция, баланс. Ведение и следование. Критерии оценок. Краткая характеристика танца Ча-ча-ча.

Практика: основные позиции ног, рук. ча-ча-ча шассе; основное движение (в сторону, вперед, назад), тайм-степ, чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк), соло-поворот, рука-к-руке, веер, алемана.

11. Техника самбы

Теория: краткая характеристика танца самба.

Практика: основной ход; виск вправо, виск влево; вольтовый поворот на месте; бото-фого; вольта с продвижением вправо и влево; различные типы самба – ходов; корта-джака.

12. Техника джайва

Теория: краткая характеристика танца джайв;

Практика: джайв шассе, рок, поворот под рукой, американский спин, стоп энд гоу.

13. Репетиционная деятельность. Концертная деятельность

Практика: просмотр видео и фото материала: номера детских коллективов и фотоотчет с уроков для обобщения материала, закрепления успехов и работы над ошибками. Репетиции номеров.