Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО	**ПРОВЕРЕНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
на заседании ШМО учителей внеурочной деятельности	заместителем директора по ВР	директором МБОУ Школа 127 г.о.Самара
_____/Тимошевская С.А../	_____/Павлова Е.А./	_____/ЭтенкоВ.Г./
Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.	«27» августа 2020 г.	Приказ № 943/1 от «18» сентября 2020г.

Рабочая программа
по предмету дополнительного образования
«Спортивный бальный танец»

Составила программу:
Шашенкова Т.В.,
педагог дополнительного образования

2020 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена с учетом целей и задач МБОУ школа №127.

Программа “Спортивный бальный танец” расчитана на четыре года обучения. Форма занятий - урочная (40 мин), по 2 часа в неделю. Общее количество - 68 часов.

Необходимость преподавания этого предмета вызвано следующими причинами:

1. Желание детей и их родителей приобщиться к прекрасному миру танцев. Формирование эстетического вкуса. Развитие общей организованности детей, их внимания, фантазии, доброжелательности.
2. Воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностям своего тела и расширении этих возможностей. Приобщение к здоровому образу жизни.
3. Сохранение здоровья, выработка устойчивой правильной осанки, навыков совершенного владения своим телом, свободы, раскованности, грациозности движений.

Цели и задачи программы.

Цель данной авторской программы – способствовать творческой самореализации личности, её социальному, культурному и профессиональному самоопределению, средствами хореографического искусства.

Для достижения поставленных целей в ходе реализации программы предполагается решение следующих задач:

1.Обучающие:

- Сформировать у обучающихся систему знаний по предмету программы на уровне представлений и понятий;
- Познакомить обучающихся с богатым миром спортивно-бального танца. Его многообразие форм, красок, идей, законов, проявлений;
- Познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями бального танца, с выдающимися танцорами и лучшими образцами этого вида искусства.

2.Воспитательные:

- Развить чувство личной ответственности за результат своей деятельности;
- Воспитать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширении этих возможностей;
- Развить у обучающихся способность находить общественно-значимый смысл своей деятельности;
- Развить способности эмоционально-волевой сферы обучающихся, связанные со спецификой изучаемого предмета, такие как трудолюбие, усидчивость;
- Развить способность управление эмоциональной сферой детей, развитие их волевых качеств;
- Развить общую организованность детей, их внимание, фантазию, доброжелательность;
- Воспитать чувство уважения к результатам труда своего и партнёра.

3.Развивающие:

- Развить устойчивую правильную осанку, навыки совершенного владения своим телом, свободы, раскованности, грациозности движений;
- Расширить запас целенаправленных двигательных навыков, согласование работы мышечных групп;
- Сформировать правильное представление о движении, развить ощущение частей тела;
- Развить, укрепить и корректировать порочные установки опорно-двигательного аппарата (конечностей, отделов позвоночного столба и др.);
- Преодолеть слабость отдельных мышечных групп, нормализовать тонус мышц, улучшить мышечное чувство (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений;
- Улучшить подвижность в суставах (профилактика или разработка контрактур);
- Сформировать вестибулярные реакции, статодинамической устойчивости (равновесия), ориентировку в пространстве, координация движений;
- Корректировать моторное развитие, недостаточность ощущений собственных движений. Активировать защитные силы организма;
- Улучшить деятельность сердечно-сосудистой, эндокринной, дыхательной и других систем организма;
- Сформировать различные опорные реакции тела;

- Развить ритмизацию двигательной деятельности (совмещение звука, ритма и движения);
- Повысить способности произвольной психической соморегуляции и самоконтроля (дыхательные упражнения, навыки концентрации).

Сформировать у обучающихся детей следующие компетенции:

1.Коммуникативную компетентность и готовность к социальному взаимодействию:

- умение трудиться в коллективе, объективно критиковать и принимать критику.
- умение грамотно вести диалог, беседу, обучение на основе критического и логического осмысления конкретной ситуации.
- уважение друг к другу, своей семье, сообществу в целом, ценностное отношение к истории и культуре своей страны.
- нравственные качества личности (способность сопереживать, доброта, целеустремлённость, ответственность, честность, патриотизм, национальная гордость)
- умение работать в хореографическом ансамбле с другими исполнителями, понимать, что делает партнер или партнерша.

2.Информационную компетентность, способность к самообразованию:

- систематизировать, критически оценивать, анализировать полученную информацию, формировать инновационную потребность – жить в условиях постоянных перемен.
- умение использовать полученную информацию при реализации своих программ и планов, оперировать сформированными профессиональными хореографическими понятиями.
- самостоятельно мыслить, доказывать и отстаивать свою точку зрения, давая грамотную оценку событию, явлению, “произносить” танцевальную фразу.
- осуществлять информационный поиск с использованием различных средств, извлекать информацию из источников разных видов.
- умение представлять структуру учебной комбинации в её целостности и переводить в целенаправленные физические действия.

3.Воспитывать готовность обучающихся делать осознанный и ответственный выбор.

- умение принять взвешенные решения с определением жизненных приоритетов
- приобретение знаний о мире в деятельности, имитирующей будущую профессиональную
- умение владеть логичным и целесообразным действием в предполагаемых обстоятельствах

Предполагаемый результат обучения по программе.

- **обучающиеся должны уметь**

-точно и правильно выполнять движение;
-оперировать профессиональными понятиями;
-анализировать исполнение своё и партнера;
-передать характер танца в движении;
-анализировать турниры по бальным танцам, шоу программы;
-запоминать задание педагога;
-представлять структуру учебной комбинации;
-работать в паре;

- **обучающиеся должны знать**

-названия исполняемых движений;
-отличительные особенности каждой программы танцев (европейской и латиноамериканской);
-отличительные особенности каждого танца;
-название и история происхождения всех исполняемых танцев;
-простейшие элементы музыкальной грамотности;
-технические особенности исполняемых движений;
-основы ведения.

Актуальность программы

Актуальность данной программы подтверждается тем, что в отличие от других программ она способствует:

- Формированию эстетического вкуса.
- Развитию общей организованности детей, их внимания, фантазии, доброжелательности.
- Воспитанию в детях уверенности в себе, своих силах, возможностям своего тела и расширении этих возможностей.
- Приобщению к здоровому образу жизни.
- Сохранению здоровья, выработка устойчивой правильной осанки, навыков совершенного владения своим телом, свободы, раскованности, грациозности движений.

Оценка результативности образовательного процесса.

Обучающиеся получают оценки за выполнение специальных заданий в процессе занятий. В конце учебного года проходит внутри школьное соревнование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1-й год обучения

1.Введение – общая беседа по предмету, этика поведения на сцене и в жизни.
Теория – 1.

2.История современного бального танца. Бальный танец - как вид хореографического искусства.
Знакомство с историей создания бального танца. Теория -1
Приветствие. Практика-1

3.Изучение элементов музыкальной грамотности.
Темп, ритм, характер музыки.
Теория-4, практика-3

4.Ритмический рисунок.
Медленный вальс, самба, ча-ча-ча, полька.
Теория-1, практика-1

5.Линия танца.
Направления в танцевальном зале. Диагонали.
Теория – 3

6.Постановка (позиции).
Рук, ног, корпуса, головы.
Теория-1, практика-5

7.Постановка в паре.
Для европейских танцев, для латиноамериканских танцев.
Практика-2

8.Основные элементы танцев.

1.Медленный вальс – *Closed Changes, Natural Turn.*
2.Самба – *Basic and Alternative Basic,Whisks to L and R, Walks.*
3.Ча-ча-ча – *Basic, Tame Step, New York, Hand to Hand.*

4.Полька (хлопки, галоп, подскоки)
Практика-12

9.Отработка движений в паре.
Практика-12

10.Изучение и разбор композиций для танцев.
Медленный вальс, самба, ча-ча-ча, полька.
Практика-20, теория-1

Учебно-тематический план предмета хореография «Спортивный бальный танец»
1-й год обучения

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1.	**Введение**	**1**
2.	**История современного бального танца. Бальный танец - как вид хореографического искусства.**	**2**
	Знакомство с историей создания бального танца.	1
	Приветствие	1
3.	**Изучение элементов музыкальной грамотности**	**7**
	Темп	2
	Ритм	2
	Характер музыки	2
	Зачетный урок	1
4.	**Ритмический рисунок**	**2**
	Теория	1
	Практика	1
5.	**Линия танца**	**3**
	Направления в танцевальном зале	1
	Диагонали	1
	Зачетный урок	1
6.	**Постановка (позиции)**	**6**
	Рук	2
	Ног	2
	Корпуса	1
	Головы	1
7.	**Постановка в паре**	**2**
	Постановка для европейских танцев.	1
	Постановка для латиноамериканских танцев.	1
8.	**Основные элементы танцев**	**12**
	Медленный вальс	3
	Самба	3
	Ча-ча-ча	3
	Полька	3
9.	**Отработка основных движений в паре**	**12**
10.	**Изучение и разбор композиций для танцев**	**21**

	Медленный вальс	5
	Самба	5
	Ча-ча-ча	5
	Полька	5
	Зачетный урок	1
ИТОГО:		**68**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2-й год обучения.

1.Введение – общая беседа по предмету.
Теория – 1.

2.История современного бального танца. Бальный танец - как вид хореографического искусства.
Знакомство с историей создания бального танца - Фигурный вальс.
Теория -1

3.Изучение репертуара бальной хореографии.
Теория – 1

4.Основные позиции. Рук, ног, корпуса, головы.
Особенности постановки для европейских и латиноамериканских танцев. (Крест, замок, шейп)
Практика – 4

5.Изучение элементов музыкальной грамотности.
Темп, ритм, характер музыки.
Практика – 3

6.Работа над темпом.
Практика – 8

7.Особенности технического исполнения движений.
1.Медленный вальс – Closed Changes, Natural Turn, Hesitation Change,Reverse Turn.
2.Фигурный вальс - Balanse, Natural Turn, Reverse Turn.
3.Самба – Basic and Alternative Basic, Progressive Basic, Reverse Turn, Whisks to L and R, Walks.
4.Ча-ча-ча – Basic, Tame Step, New York, Hand to Hand, Spot (Solo) Turns to R and L, Cross Basic.
Теория - 2, практика - 14

8.Отработка основных движений в паре.
Контакт, взаимодействие, сохранность, тайминг.
Практика – 12

9.Изучение и разбор композиций.
Изучение композиций для танцев Медленный вальс, Фигурный вальс, Самба, Ча-ча-ча.
Практика – 12

10.Отрабатывание композиций в паре.
Контакт, взаимодействие, сохранность, тайминг.
Практика - 10

Учебно-тематический план предмета хореография «Спортивный бальный танец»
2-й год обучения

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1.	**Введение**	**1**
2.	**История современного бального танца. Бальный танец - как вид хореографического искусства.**	**1**
	Знакомство с историей создания бального танца - фигурный вальс.	1
3.	**Изучение репертуара бальной хореографии**	**1**
4.	**Основные позиции (Рук, ног, корпуса, головы)**	**4**
	Основные позиции для Европейских танцев.	2
	Основные позиции для Латиноамериканских танцев.	2
5.	**Элементы музыкальной грамотности**	**3**
	Ритм	1
	Темп	1
	Характер музыки	1
6.	**Работа над темпом в танцах**	**8**
	Медленный вальс	2
	Фигурный вальс	2
	Самба	2
	Ча-ча-ча	2
7.	**Особенности технического исполнения движений**	**16**
	Медленный вальс	4
	Фигурный вальс	4
	Самба	4
	Ча-ча-ча	4
8.	**Отработка основных движений в паре**	**12**
	Медленный вальс	3
	Фигурный вальс	3
	Самба	3
	Ча-ча-ча	3
9.	**Изучение и разбор композиций**	**12**
	Европейские танцы	6
	Латиноамериканские танцы	6
10.	**Отрабатывание композиций в паре.**	**10**
	Европейские танцы	5
	Латиноамериканские танцы	5
	ИТОГО:	**68**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 год обучения.

1.История современного бального танца.
История возникновения танца Джайв.
Теория -1

2.Отработка основных позиций в паре.
Рук (замок, крест), корпус (шейп, контакт), позиции ног в европейских и латиноамериканских танцах.
Практика – 4

3.Ритмический рисунок.
Медленный вальс, фигурный вальс,самба, ча-ча-ча, джайв.
Практика -9, теория - 1

4.Отработка основных движений.
1.Медленный вальс – Closed Changes, Natural Turn, Hesitation Change,Reverse Turn.
2.Фигурный вальс - Balanse,Natural Turn, Reverse Turn.
3.Самба – Progressive Basic, Reverse Turn, Whisks to L and R, Walks, Botafogos, Voltas.
4.Ча-ча-ча – Basic, Tame Step, New York, Hand to Hand, Spot (Solo) Turns to R and L, Cross Basic, Alemana, Fan.
5.Джайв – Basic in Fallaway, Change of place, Link, Flicks into Break, American Spin.
Практика -20

5.Изучение и разбор композиций.
Медленный вальс, фигурный вальс, самба, ча-ча-ча, джайв.
Практика -10

6.Взаимодействие в паре.
Постановка замка рук, умение слушать партнера, умение вести партнершу, тайминг.
Практика – 5

7.Совершенствование движений в паре.
Медленный вальс, фигурный вальс, самба, ча-ча-ча, джайв.
Практика - 18

Учебно-тематический план предмета хореография «Спортивный бальный танец»
3-й год обучения

№ п/п	Название тем	Кол-во часов
1.	**История современного бального танца.**	**1**
	История возникновения танца Джайв.	1
2.	**Отработка основных позиций в паре**	**4**
	Рук (замок, крест)	1
	Корпуса (шейп, контакт)	1

	Позиции ног в Европейских танцах	1
	Позиции ног в Латиноамериканских танцах	1
3.	**Ритмический рисунок**	**10**
	Медленный вальс	2
	Фигурный вальс	2
	Самба	2
	Ча-ча-ча	2
	Джайв	2
4.	**Отработка основных движений в танцах**	**20**
	Медленный вальс	4
	Фигурный вальс	4
	Самба	4
	Ча-ча-ча	4
	Джайв	4
5.	**Изучение и разбор композиций**	**10**
	Медленный вальс	2
	Фигурный вальс	1
	Самба	2
	Ча-ча-ча	2
	Джайв	3
6.	**Взаимодействие в паре.**	**5**
	Ведение партнерши.	2
	Умение слушать партнера.	2
	Тайминг.	1
7.	**Совершенствование движений в паре**	**18**
ИТОГО:		**68**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
4 год обучения.

1.История современного бального танца.
История возникновения танцев Танго, Квикстеп, Румба.
Теория – 3

2.Постановка позиций и положений в паре.
Руки (замок, крест). Корпус (контакт). Голова (шейп). Позиции ног в европейских танцах (с учетом особенной постановки для танца Танго) и латиноамериканских танцах.
Практика - 6

3.Отрабатывание основных движений.
*1.**Медленный вальс** – Closed Changes, Natural Turn, Hesitation Change, Reverse Turn.*
*2.**Фигурный вальс** – Balanse, Natural Turn, Reverse Turn.*
*3.**Танго** - Progressive Side Step, Basic Reverse Turn, Promenade Link, Closed Promenade, Brush Tap, Natural Twist Turn, Five Step.*
*4.**Квикстеп** - Quarter Turn to Right, Progressive Chasse, Natural Spin Turn, Natural Hesitation Turn, Cross Chasse, Natural Turn.*
*5.**Самба** – Progressive Basic, Reverse Turn, Whisks to L and R, Walks, Botafogos, Voltas.*
*6.**Ча-ча-ча** – Basic, Tame Step, New York, Hand to Hand, Spot (Solo) Turns to R and L, Cross Basic, Alemana, Fan.*

*7.**Румба** - Basic Movement, Shoulder to Shoulder, Spot Turns to R and to L, Hand to Hand, Fan, Underarm Turn to R and to L, Check (New York), Alemana.*
*8.**Джайв** – Basic in Fallaway, Change of place, Link, Flicks into Break, American Spin.*
Практика - 16

4.Изучение вариаций танцев.
Медленный вальс, танго, фигурный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, румба, джайв.
Практика – 16

5.Отрабатывание характерных особенностей каждого танца.
Медленный вальс, танго, фигурный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, румба, джайв.
Практика - 8

6.Совершенствование исполнения танцев в паре.
Европейская программа - Медленный вальс, танго, фигурный вальс, квикстеп.
Латиноамериканская программа - Самба, ча-ча-ча, румба, джайв.
Практика – 8, теория -1

7.Ведение и взаимодействие в паре.
Постановка замка рук, умение слушать партнера, умение вести партнершу, тайминг.
Практика – 2

8.Повторение вариаций всех танцев.
Медленный вальс, танго, фигурный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча, румба, джайв.
Практика - 8

Учебно-тематический план предмета хореография «Спортивный бальный танец»
4 год обучения

№	Название темы	Кол-во часов
1	**История современного бального танца. История возникновения танцев Танго, Квикстеп и Румба.**	**3**
2	**Постановка позиций и положений в паре**	**6**
	Рук.	1
	Корпуса.	1
	Головы.	1
	Позиции ног в европейских танцах (с учетом особенности постановки в танце Танго)	2
	Позиции ног в латиноамериканских танцах.	1
3	**Отрабатывание основных движений.**	**16**
	Медленный вальс	2
	Танго	2
	Фигурный вальс	2
	Квикстеп	2
	Самба	2
	Ча-ча-ча	2
	Румба	2
	Джайв	2
4	**Изучение вариаций танцев.**	**16**
	Медленный вальс	2
	Танго	2
	Фигурный вальс	2
	Квикстеп	2
	Самба	2
	Ча-ча-ча	2
	Румба	2
	Джайв	2
5	**Отрабатывание характерных особенностей каждого танца**	**8**
	Медленный вальс	1
	Танго	1
	Фигурный вальс	1
	Квикстеп	1
	Самба	1
	Ча-ча-ча	1
	Румба	1
	Джайв	1
6	**Совершенствование исполнения танцев в паре.**	**9**
	Европейская программа (медленный вальс, фигурный вальс, танго, квикстеп)	4
	Латиноамериканская программа (самба, ча-ча-ча, румба, джайв)	4
	Зачетный урок	1
7	**Ведение и взаимодействие в паре.**	**2**
8	**Повторение вариаций всех танцев**	**8**
	Итого:	**68**