

**Управление образования муниципального образования «Город Астрахань»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64» Обособленное подразделение «Центр дополнительного образования «Арлекино»**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ПС

Протокол №  
от « » \_\_\_\_\_.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.А. Савин

от. \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 64»

\_\_\_\_\_ Е.Г. Тихонова

Приказ №

**Рабочая программа**  
**«Спортивные бальные танцы»**  
дополнительное образование детей  
физкультурно-спортивной направленности  
1 года обучения

Программу составила:  
Педагог дополнительного образования: Николаева С.В.

Проверил  
Методист \_\_\_\_\_

Астрахань, 2023-2024 учебный год

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика рабочей программы
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

### 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г. Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» на **2023-2024 учебный год.**

**Количество недельных часов:** 4 часов

**Количество часов в год:** 172

**Количество учебных недель:** 43 недели

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Форма занятий:** - групповая

**Цель:** Обучение основам спортивного бального танца

**Задачи:**

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «спортивный танец»;
- разучивать определенные наборы фигур, необходимых для участия на соревнованиях;
- способствовать развитию физической выносливости организма обучающегося.

**Развивающие:**

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать умение переходить от одного движения к другому, запоминать изменение рисунка;
- развивать музыкальность и артистизм.

#### **Воспитательные:**

- формировать систему поведения на соревнованиях;
- способствовать формированию соревновательного духа и спортивного интереса.

#### ***I. В сфере личностных компетенций:***

- ✓ содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.
- ✓ совершенствовать чувство темпа, ритма и музыкальную грамоту;
- ✓ воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

#### ***II. В сфере предметных компетенций (Образовательные):***

- ✓ формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, средствами спортивного бального танца, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.
- ✓ начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов и танцевальных элементов.

#### ***III. В сфере метапредметных компетенций:***

- ✓ воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении
- ✓ воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности

Количество часов согласно учебному плану ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64». Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала, блочного изучения и самостоятельного изучения тем.

## **2. Общая характеристика рабочей программе**

Направленность программы «Спортивные бальные танцы» - ***физкультурно-спортивная.***

Содержание программы дает возможность детям в процессе обучения, которые уже владеют основами спортивного бального танца на собственной практике, осмысленно исполняя более сложные движения и комбинации танцев, получить запас знаний, умений и навыков, которые помогут им в дальнейшем развиваться в танцевальном спорте, поэтому данная программа является особенно **актуальной.**

**Актуальность и практическая значимость** продиктована требованиями времени.

В связи с тем, что двигательная активность младших школьников на 50 % меньше, чем у дошкольников, а у старшеклассников составляет только 25% от времени бодрствования - нормальное состояние мышечной системы является важным и жизненно необходимым условием для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности.

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Программа знакомит с основами бального танца и готовит учащихся к углубленному изучению в будущем. Большое внимание уделяется практической части: изучение базисных фигур, постоянная отработка технических особенностей каждого танца.

Воспитательно-оздоровительная работа в «Спортивные бальные танцы» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

#### **Отличительные особенности программы**

Занятия проходят в групповой форме, включают в себя знакомство с бальными танцами, упражнения и занятия по укреплению общей физической подготовки

Учебно – тренировочный курс дополняет творческий модуль, который решает широкий круг задач социальной значимости:

- формирование личностных качеств,
- поиск и поддержка одаренных детей и подростков,
- традиционная практика с группой актива и родителями для участия, как в концертной деятельности, так и организации мероприятий, определяющая действия и поступки как личные, так и коллектива в целом,
- сотрудничество со школой, отделами по культуре, молодежной политике и туризму, физической культуре и спорту.

Программа доступна для детей младшего, среднего школьного возраста, не имеющих абсолютных противопоказаний к занятиям физической культуры.

Прием в объединение основан на желании ребенка заниматься данным видом деятельности, и позволяет реализоваться в зависимости от разной физической подготовленности и способностей ребенка. **Педагогическая целесообразность.**

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

- ✓ **Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- ✓ **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.
- ✓ **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.
- **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2023/2024 учебный год.

**Формы обучения и контроля:** Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют Отчётном концерте;

**Форма занятий.** Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

**Дидактические принципы подготовки.**

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

#### **Общеметодические принципы**

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

#### **Специфические принципы физического воспитания:**

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

### **3. Содержание рабочей программы.**

## Раздел 1. "Вводное занятие".

Теория. Знакомство педагога с воспитанниками. Знакомство с традициями и правилами коллектива. Ознакомление детей с предстоящими занятиями. Знакомство детей с бальными танцами с помощью видеозаписей. Знакомство воспитанников с мерами безопасности и действиями в экстремальной ситуации.

## Раздел 2. Общеразвивающие детские танцы.

Теория. История развития детского танца, ритмический рисунок танца. Разнообразие мелодий этого танца, и способы правильного исполнения танца.

Практика. Тема 1. "Полька". Изучаемые фигуры:

- галоп вправо и влево
- каблук носок в сторону
- хлопки в ладони и о колени
- повороты
- вариация из сочетания фигур

Тема 2. "Диско". Изучаемые фигуры:

- тройной шаг в сторону
- прыжки с выносом ноги вперед
- ковырялочка
- хлопки в ладони и о колени
- вариация из сочетания фигур

## Раздел 3. "Европейская программа"

Теория. Происхождение танцев европейского стандарта. История стилизации костюма.

Практика. Тема 1. "Медленный вальс". Изучаемые фигуры:

- маятник
- малый квадрат с правой ноги
- малый квадрат с левой ноги
- открытые перемены с правой ноги
- открытые перемены с левой ноги

## Раздел 4. "Латиноамериканская программа"

Теория. История становления латиноамериканской программы спортивных танцев, история костюма, рассказ о всемирно известных педагогах и исполнителях спортивных бальных танцев.

Практика. Тема 1. "Ча-ча-ча". Изучаемые фигуры:

- шассе вправо и влево
- основное движение в закрытой позиции

- раскрытие вперед
  - вариация из сочетания фигур
- Тема 2. "Самба". Изучаемые фигуры:

- пружинка
- основной шаг
- виск влево и вправо
- вариация из сочетания фигур

Раздел 5. "Итоговое занятие" - концерт для родителей воспитанников. Подведение итогов работы детского объединения. Поощрение детей за хорошую работу. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

#### 4. Календарно-тематический план «Спортивные бальные танцы» 1 год обучения

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	сентябрь	2	1	1
2	Я и танцевальное пространство.	сентябрь	2	1	1
3	Общеразвивающие упражнения.	Сентябрь	2		2
4	Работа над корпусом, руками и ногами	Сентябрь	2		2
5	Растяжка и гимнастика.	Сентябрь	2		2
6	Общеразвивающие детские танцы	Сентябрь	2	1	1
7	Работа над корпусом, руками и ногами	Сентябрь	2		2
8	Растяжка и гимнастика.	Сентябрь	2		2

9	Упражнения для развития творческих способностей.	Сентябрь	2		2
10	Понятие о темпе.	Октябрь	2	1	1
11	Общеразвивающие упражнения.	Октябрь	2		2
12	Общеразвивающие детские танцы	Октябрь	2		2
13	Растяжка и гимнастика.	Октябрь	2		2
14	Работа над корпусом, руками и ногами	Октябрь	2	1	1
15	Образ как неотъемлемая часть.	Октябрь	2	1	1
16	Общеразвивающие упражнения.	октябрь	2		1
17	Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.	Октябрь	2	1	1
18	Выражение в движениях живой и неживой природы.	Октябрь	2	1	1
19	Передача манеры русского танца.	Ноябрь	2	1	1
20	Общеразвивающие детские танцы	Ноябрь	2	1	1
21	Растяжка и гимнастика.	Ноябрь	2		2
22	Партерный экзерсис, ритмопластика.	Ноябрь	2		2
23	Общеразвивающие упражнения.	Ноябрь	2		2
24	Пространственные перестроения в зале.	Ноябрь	2	1	1
25	Европейская программа	Ноябрь	2		2

26	Растяжка и гимнастика.	Ноябрь	2		2
27	Изображение в танцевальном шаге и пластике повадков животных.	Ноябрь	2	1	1
28	Европейская программа	Декабрь	2		2
29	Порядок проведения и действия учащихся при пожаре.	Декабрь	2	1	1
30	Общеразвивающие упражнения.	Декабрь	2		2
31	Растяжка и гимнастика.	Декабрь	2		2
32	Гимнастика.	Декабрь	2	1	1
33	Работа над танцевальной техникой.	Декабрь	2		2
34	Общеразвивающие упражнения.	Декабрь	2		2
35	Работа над танцевальной техникой.	Декабрь	2	1	1
36	Растяжка и гимнастика.	Декабрь	2		2
37	Европейская программа	Январь	2	1	1
38	Партерный экзерсис, ритмопластика.	Январь	2		2
39	Выражение эмоционального состояния через образ.	Январь	2	1	1
40	Общеразвивающие упражнения.	Январь	2		2
41	Работа над танцевальной техникой.	Январь	2		2

42	Понятие о темпе.	Январь	2	1	1
43	Латиноамериканская программа	Январь	2	1	1
44	Работа над танцевальной техникой.	Февраль	2	1	1
45	Работа с отстающими.	Февраль	2	1	1
46	Партерная гимнастика.	Февраль	2		2
47	История танца в России.	Февраль	2	1	1
48	Элементы народного танца.	Февраль	2		2
49	Понятие о темпе.	Февраль	2	1	1
50	Работа над танцевальной техникой.	Февраль	2	1	1
51	Латиноамериканская программа	Февраль	2	1	1
52	Пространственные перестроения в зале.	Март	2	1	1
53	Латиноамериканская программа	Март	2	1	1
54	Партерный экзерсис, ритмопластика.	Март	2	1	1
55	Движения в образах любимых героев.	Март	2	1	1
56	Упражнения для развития «мышечного чувства» и отдельных групп мышц.	Март	2	1	1
57	Выражение эмоционального состояния через образ.	Март	2	1	1
58	Танец + хореография.	Март	2	1	1

59	Европейская программа	Март	2	1	1
60	Этюд, сюжет.	Март	2	1	1
61	Работа с отстающими.	Апрель	2	1	1
62	Работа над корпусом, рук и ног.	Апрель	2		1
63	Европейская программа	апрель	2	1	1
64	Работа с отстающими.	Апрель	2		2
65	Работа над танцевальной техникой.	Апрель	2		2
66	Общеразвивающие упражнения.	Апрель	2		2
67	Общеразвивающие детские танцы	Апрель	2		2
68	Общеразвивающие детские танцы	Апрель	2		2
69	Общеразвивающие упражнения.	Май	2	1	1
70	Работа над танцевальной техникой.	Май	2		2
71	Работа над танцевальной техникой.	Май	2		2
72	Я и улица.	Май	2	1	1
73	Упражнения для развития творческих способностей.	Май	2		2
74	Понятие о темпе.	Май	2	1	1
75	Общеразвивающие упражнения.	Май	2		2

76	Европейская программа	Май	2	1	1
77	Общеразвивающие упражнения.	Май	2		2
78	Работа над корпусом, руками и ногами	Июнь	2	1	1
79	Растяжка и гимнастика.	Июнь	2		2
80	Общеразвивающие детские танцы	Июнь	2		2
81	Работа над корпусом, руками и ногами	Июнь	2	1	1
82	Растяжка и гимнастика.	Июнь	2		2
83	Упражнения для развития творческих способностей.	Июнь	2	1	1
84	Общеразвивающие упражнения.	Июнь	2		2
85	Работа над корпусом, руками и ногами	Июнь	2		2
86	Итоговое занятие.	Август	2		2
			172	43	129

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После первого года обучения учащиеся

5. К концу 1-го года обучения дети будут знать:
6. - начальные понятия танцевальной, музыкальной азбуки (музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер);
7. - историю рождения танцев;
8. - историю и географию изучаемых танцев;
9. - историю костюма;

10. - танцевальную терминологию на русском языке.
11. К концу 1-го года обучения дети будут уметь:
12. - правильно слышать музыкальный ритм;
13. - ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга( осуществлять перестроения);
14. - освоят постановку корпуса, ног, рук;
15. - будут уметь исполнять элементы основ бальной хореографии;
16. - будут уметь исполнять основные фигуры в танцах европейской программы и латиноамериканской

### **Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

Помещение для занятий должно отвечать санитарно- техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь танцевальный пол, хорошо проветриваться, отвечать акустическим требованиям для работы с радиоаппаратурой, а также для нормального функционирования коллектива необходимы помещения для раздевалок и комната для отдыха педагога с местом для хранения радиоаппаратуры, музыкальных фонограмм, документации и других предметов и средств обучения необходимых в работе

### **17. Методические рекомендации Форма аттестации**

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие

### **18. Список литературы**

## **Методические пособия и материалы**

- Ермаков Д.А. «От фокстрота до квикстепа», Донецк, 2004 г.
- Иванникова О.В. «Сюжетные танцы», М., 2003 г.
- Боб Андерсон «Растяжка для всех», Минск, 2002 г.
- Пол Боттемер «Учимся танцевать», М., 2001 г.
- Эдуардо Полете Варе «Клубные танцы», Италия, г. Червия, 2001 г.
- Кузьмина Ю. «Латиноамериканские танцы», М., 2000 г.
- Бесфамильный А. «Европейские танцы», М., 2000 г.
- Вевиорская А.О. «Сюжетные танцы», М., 1989 г.
- Диниц Е.В. «Джазовые танцы», Донецк, 2004 г.
- Пуртова Т.В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать», М., 2003 г.

## **Электронные образовательные ресурсы**

### **Подборка лицензионных DVD дисков:**

- 1) DVD. III Сборы. Лариса Давыдова. La. "Пасодобль"
- 2) DVD. III Сборы. Сергей Дуванов. La. "Важность бэйсика в юниорском танцевании"
- 3) DVD. III Сборы. Тимур Имамединов. La. "Взаимодействие. Создание дуэта"
- 4) DVD. III Сборы. Елена Колобова. La. "Чувство движения"
- 5) DVD. III Сборы. Станислав Бекмаметов. St. "Координация"
- 6) DVD. III Сборы. Дмитрий Жарков. St. "Свинг верхний и нижний"
- 7) DVD. III Сборы. Евгений Казмирчук. St. "Работа спины в Медленном Фокстроте"
- 8) DVD. III Сборы. Сергей Коновальцев. St. "Действия в корпусе"
- 9) DVD. III Сборы. Артур Лобов. St. "Магия баланса"
- 10) -DVD. III Сборы. Ирина Марова. St. "Приоритеты в стандарте"
- 11) DVD. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Методическиерекомендации
- 12) DVD. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Стандарт
- 13) DVD. Чемпионат России 2011. Взрослые, St. Новогодний калейдоскоп. Дети, Юниоры, IDSF La

- 14) DVD. Чемпионат России 2011. Взрослые La. Profidance Cup. Дети, Юниоры, IDSF St
- 15) DVD. Популярные английские вариации. Выпуск 9. La. LS 59-61
- 16) DVD. Популярные английские вариации. Выпуск 10. St. LS 59-6117)

**Подборка музыкальных произведений – аудиозаписи**

1.