


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 г. ЛЬГОВА им. В.Б. БЕССОНОВА»**

307750 Курская область
г. Льгов, Площадь 1 мая, 20
e-mail: lgov376@mail.ru
lgov-sosh1.ru
Тел. 8(47140) 2-30-98

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 г. Льгова им. В.Б.Бессонова»
(Протокол №1 от 17.08.2022г.)
Председатель педагогического совета
 Уткина Т.В.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №1 г. Льгов им. В.Б.Бессонова»
В.В.Краснобаев

Принято 13.08.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«АНСАМБЛЬ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ДАНС»»

на 2022-2023 учебный год

Год обучения:1

Возраст обучающихся: 7 -12 лет

Разработчик: Усова Н.А.,
педагог дополнительного образования

2022 год

Рабочая программа 1 года обучения

Пояснительная записка

Возраст учащихся: 7-12 лет

Задачи 1 года обучения

❖ **Обучающие:**

- познакомить детей с историей танца;
- познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев европейской и латиноамериканской программ;
- научить ряду танцевальных фигур и композиций из них;
- формировать технику синхронного исполнения массовых композиций;
- познакомить с основами актерского мастерства;
- формировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

❖ **Развивающие:**

- систематически развивать чувство ритма и музыкальный слух детей; улучшить моторико-двигательную и логическую память;
- формировать пространственное воображение;
- развивать детей общефизически;
- вырабатывать спортивную осанку, подтянутость;
- развивать творческий потенциал детей;
- формировать художественный вкус и эстетические наклонности в выборе своего имиджа;
- развить навыки коммуникативной культуры при общении в коллективе;
- развить нравственные и волевые качества личности.

❖ **Воспитательные:**

- формировать нравственные и волевые качества личности: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества, ответственности;
- воспитывать чувство взаимопонимания и поддержки; создавать условия для творческой самореализации детей через участие в конкурсах, фестивалях и других мероприятиях.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа имеет базовый уровень освоения.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Личностные:

- наличие позитивного отношения к необходимости здоровьесберегающего поведения;
- проявление позитивного отношения к семье, коллективу, природе, малой Родине
- наличие социальных знаний об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе.

Метапредметные:

- наличие умений сотрудничать при выполнении упражнений в паре, постановке коллективных номеров и общении в коллективе;
- наличие знаний о факторах здоровьесбережения;
- наличие умений планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Предметные:

- наличие представлений о спортивных балльных танцах, как жанре хореографии и виде спорта, об истории их развития;

- наличие представлений о ботечественном бальном танце и танца европейской программы;
- наличие знаний необходимой терминологии основ хореографического искусства;
- наличие умений в исполнении спортивных бальных танцев.

СОДЕРЖАНИЕ

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. История европейских и латиноамериканских танцев

Теория

Зарождение спортивного танца. Основные направления. Показ видеозаписей тренировок и соревнований по спортивным танцам.

Бальные танцы делятся на 2 программы: европейскую (стандарт) и латиноамериканскую (латина)

В **Европейской программе** контакт между партнером и партнершей более плотный и осуществляется как за счет рук, так и правильной постановки тела. Он сохраняется в течение всего танца.

В **Латиноамериканской программе** контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может, как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

Слово «бал» пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает «танцевать».

2. Общая физическая подготовка

Практика

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логоритмическую гимнастику по системе Т. Овчинниковой, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу.
 - ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
 - ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
 - ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)
 - ❖ Ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
 - ❖ Мышцы спины.
 - ❖ Мышцы брюшного пресса
 - ❖ Мышцы голени и стопы
 - ❖ Мышцы бедра
2. Складка (стоя, сидя)
3. Упражнения на развитие быстроты
 - ❖ Бег с ускорением
 - ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
4. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости
5. Упражнения на развитие ловкости

- ❖ Статические, динамические равновесия в тацевальных композициях, игровые методы в танце.

3. Специальная физическая подготовка

Практика

1. Виды шагов на полупальцах:

Мягкий.

Высокий.

Пружинящий.

Двойной (с приставкой) - вправо, влево.

Вперед, назад.

Скрестный.

Скользкий (в полуприседе на носках)

Перекатный.

Галоп.

Шаги ча-ча-ча, джайва, самбы, медленного вальса, квикстепа, венского вальса.

2. Виды бега:

На полупальцах.

Высокий.

Назад.

Боком скрестно.

3. Наклоны:

Стоя - вперед, в сторону, назад.

На коленях – вперед, в сторону, назад.

4. Упражнения в равновесии на баланс:

Стойка на носках на двух, на одной ноге, в демиплие.

Переход с одной ноги на другую с носка на носок.

Равновесия.

5. Вращения:

Переступанием.

Скрестные.

Вольтовые.

Повороты на 3-х и на 5-и шагах.

На одной ноге.

На двух без шага.

Шэнэ.

Пивоты.

6. Подводящие упражнения к медленному вальсу, квикстепу.

7. Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча.

1. Работа над хореографией

Теория

Позиции классического танца. Подробное ознакомление с 1-6 позициями и свободной позицией, музыкальное сопровождение 4\4.

Ознакомление с позициями рук в классическом танце.:

подготовительная; 1 позиция; 2 позиция; 3 позиция.

Дается правильное методическое описание исполнения позиции рук.

Практика

Отработка каждой позиции (рук, ног) под музыку. Отработка позиций в этюдах и композициях.

Ритмические упражнения. Основной задачей этих упражнений является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движения.

Демиплие (1,2,3)

Батман тандю (1,2,3) крестом

Ронд де жамппорте.

2. Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (Самба, Ча-ча-ча)

Теория

САМБА

Музыкальный размер: 2/4. Темп: 50-52 bpm.

Движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стемящееся.

Настроение: радостное, задорное, веселое.

Жизненность: карнавал.

Цвет: радуга.

Подъем и снижение: пружинящее (баунс) движение самбы.

ЧА-ЧА-ЧА

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 30-32 bpm

Движение: яркое, страстное, четкое.

Настроение: игривое, веселое, живое.

Жизненность: легкий флирт, игра.

Цвет: мерцающий.

Подъем и снижение: нет

Практика

САМБА (SAMBA)

BasicMovement (NaturalandReverse)

ProgressiveBasic

WhiskstoLandtoR

Stationary Samba Walks

Samba Walks in PP

Travelling Voltas to L and to R

вправо

Основное движение(правое и левое)

Поступательное основное движение

Виски влево и вправо

Самба ход на месте

Самба ход в ПП

Вольта с продвижением влево и

ЧА-ЧА-ЧА (СНА-СНА-СНА)

Time Step

Basic Movement

Shoulder to Shoulder

Check (New York)

a) FromopenPP

b) FromopenCPP

Hand to Hand

SpotTurnstoLandtoR

Underarm Turns to L and to R

Таймстеп

Основное движение

Плечо к плечу

Чек (Нью-Йорк)

a) из открытой ПП

б) из открытой ОПП

Рукавруке

Повороты на месте влево и вправо

Повороты под рукой влево и вправо

3. Работа над техникой европейской программы танцев (Медленный вальс, Квикстеп)

Теория

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Музыкальный размер: 3/4. Темп: 28-30 bpm.

Движение: свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по линии танца, маятниковое.

Настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое,

Жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть.

Цвет: теплый, мягкий.

Подъем и снижение: да.

КВИКСТЕП

Музыкальный размер: 4/4. Темп: 50-52 bpm.

Движение: быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Настроение: веселое, отличное, радостное, шутивное, остроумное.

Жизненность: праздник, удача, удовольствие.

Цвет: яркий.

Подъем и снижение: да

Практика

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

ClosedChanges

NaturalTurn

Закрытые перемены

Правый поворот

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

QuarterTurnto Right

Lock Step (2) (Forward Lock Step)

Четвертной поворот вправо

Лок степ вперед

4. Музыкальная подготовка

Теория

Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Процесс обучения предусматривает комплексный подход, направленный также на выявление музыкального слуха и памяти, развитие музыкальных способностей, музыкальности и чувства ритма на основе изучения европейских и латиноамериканских ритмов.

Музыкальность как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в ритмике, хореографии, экзерсисе, движении, танце. Возможность слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко двигаться в ритме определенной музыки. Танцевальная музыка обладает художественной ценностью. Прослушивание мелодических тем, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность изменять ритм (переходить от одного ритма к другому). Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение акцентов хлопками и притопами. Простые формы ритмических танцев, способствующие развитию чувства

ритма и музыкальности. Метр, ритм, такт, затакт. Двудольность и трехдольность. Такт, фраза, цезура.

В настоящее время актуальна музыкально – ритмическая подготовка, несущая характер подготовки к исполнению балльных танцев, способствующая ритмическому, музыкальному, эстетическому развитию воспитанников.

Практика

1. Перестроение под музыку. Цель – тренировка пространственной координации.
 - ❖ Тренировка концентрации внимания.
2. Ассоциация звука и образа. Цель – научить детей голосом выделять ритмические удары.
 - ❖ Выполнение простейших движений под свои команды.
3. Резкая смена темпа. Цель – тренировка внимания, координации, формирование музыкально – двигательных навыков.
4. Отображение особенностей ритмического рисунка. Цель – образно разделить короткие и длинные пульсации, облегчить координацию движений в высоком темпе. Задача - прохлопать или протопать заданный ритм. Упражнение включает элементы координации.

Психологическая работа с танцорами

Теория

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений. Зависимость успеваемости ученика от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

Тематическое планирование на 136 ч.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	входн.
2	Ритмопластика, гимнастика. Техника современного танца.	2	текущ.
3	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
4	Техника современного танца. Классический танец.	2	текущ.
5	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.

6	Техника современного танца. Классический танец.	2	текущ.
7	Азбука танцевально- музыкальной грамоты. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
8	Техника современного танца. Классический танец.	2	текущ.
9	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	текущ.
10	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
11	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	текущ.
12	Техника современного танца. Азбука танцевально-музыкальной грамоты.	2	текущ.
13	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	входящ.
14	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
15	Азбука танцевально-музыкальной грамоты. Классический танец.	2	текущ.
16	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
17	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
18	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
19	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
20	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
21	Классический танец. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
22	Техника современного танца. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
23	Постановочно-репетиционная работа. Классический танец.	2	текущ.
24	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
25	Формирование художественно- эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.

26	Концертная деятельность. Классический танец.	2	текущ.
27	Формирование художественно-эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	входящ.
28	Концертная деятельность. Классический танец.	2	текущ.
29	Формирование художественно-эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
30	Концертная деятельность. Классический танец.	2	текущ.
31	Формирование художественно-эстетического вкуса. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
32	Концертная деятельность. Итоговое занятие.	2	текущ.
33	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
34	Техника современного танца.	2	текущ.
35	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
36	Техника современного танца.	2	текущ.
37	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
38	Техника современного танца.	2	текущ.
39	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
40	Техника современного танца.	2	текущ.
41	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
42	Техника современного танца.	2	текущ.
43	Постановочно-репетиционная работа. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
44	Классический танец. Техника современного танца.	2	текущ.
45	Постановочно-репетиционная работа. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
46	Классический танец. Техника современного танца.	2	текущ.
47	Постановочно-репетиционная работа. Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
48	Классический танец. Техника современного танца.	2	текущ.
49	Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.

	Классический танец.		
50	Техника современного танца. Концертная деятельность.	2	текущ.
51	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
52	Техника современного танца. Концертная деятельность.	2	текущ.
53	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
54	Техника современного танца.	2	текущ.
55	Ритмопластика, гимнастика. Классический танец.	2	текущ.
56	Техника современного танца.	2	текущ.
57	Ритмопластика, гимнастика.	2	текущ.
58	Техника современного танца.	2	текущ.
59	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
60	Техника современного танца.	2	текущ.
61	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
62	Техника современного танца.	2	текущ.
63	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
64	Техника современного танца.	2	текущ.
65	Ритмопластика, гимнастика. Постановочно-репетиционная работа.	2	текущ.
66	Концертная деятельность. Итоговое занятие.	2	итоговая
67	Формирование художественно- эстетического вкуса.	2	текущ.
68	Концертная деятельность.	2	Итогов.
	Итого	136	