


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. Льгова им. В.Б.Бессонова»
В.В.Краснобаев
Приказ №138-У от 17.08.2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«АНСАМБЛЬ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА «ДАНС»»

на 2022-2023 учебный год

Год обучения:2

Возраст обучающихся: 8 -13 лет

Разработчик: Усова Н.А.,
педагог дополнительного образования

2022 год

Рабочая программа 2 года обучения

Пояснительная записка

Возраст учащихся: 8-13 лет

Задачи 2 года обучения

❖ **Обучающие:**

- учить исполнять с основами конкретный ритмический рисунок танцев европейской и латиноамериканской программ;
- научить ряду танцевальных фигур и композиций из них;
- освоить технику синхронного исполнения массовых композиций;
- изучить основы 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 2 года обучения

Рабочая программа имеет **базовый уровень** освоения.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Личностные:

- наличие социального опыта организации различных акций по борьбе с вредными привычками и негативными явлениями в обществе.
- наличие опыта проектно-исследовательской деятельности (включая публичную защиту исследовательской работы, проекта).

Метапредметные:

- наличие представлений и знаний о развитии мировой культуры и искусства;
- наличие умений работы с современными информационными системами;
- наличие сформированного алгоритма действий при поиске необходимой информации, при работе над проектом; - наличие навыков организации тренировочного процесса;

- наличие умения конструктивно решать конфликтные ситуации, возникающие в коллективе.

Предметные:

- наличие представлений о системе судейства соревнований, о международных Критериях оценки исполнительской техники;
- наличие знаний о классификации спортивных бальных танцев по международным критериям;
- наличие знаний об историко-бытовых танцах, а также умений их исполнения;
- наличие умений в организации тренировочного процесса для повышения исполнительской техники;
- наличие навыка в исполнении танцев европейской и латиноамериканской программ.

СОДЕРЖАНИЕ

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

История европейских и латиноамериканских танцев

Теория

Бальные танцы имеют уникальную историю, которая во многом определила их популярность в качестве способа отдыха, а также [соревновательного вида спорта](#). Бальные танцы, в том виде, как мы знаем их сегодня, зародились в Англии в конце XVIII - начале XIX столетия. В этот период танцы были привилегией высшего общества, неотъемлемой чертой великосветских балов. В конце XIX - начале XX века они стали популярны среди низших слоев общества, которые посещали публичные танцевальные залы или «общественные ассамблеи». В начале 20-х годов нынешнего столетия получили развитие соревнования по бальным танцам. В 1924 году в Англии при Имперском Обществе Учителей Танца было создано Отделение бальных танцев. Его задачей была выработка стандартов на музыку, шаги и технику исполнения бальных танцев. Постепенно спортивные танцы распространились по всей Европе, достигли Азии и Америки.

Из всех парных танцев для соревнований были отобраны танцы, наиболее интересные с точки зрения эмоционального и ритмического содержания музыки, танцы, в которых можно было создать наиболее глубокий и интересный художественный образ.

Общая физическая подготовка

Практика

Общеразвивающие физические упражнения.

1. Качание на носках, не касаясь, пола пятками.
2. Приседание.
3. Ритмическая ходьба с вращением рук и кистей.
4. Бег на цыпочках, тело должно испытывать чувство плавности, полета невесомости: импульс для бега исходит от плеч.
5. Ходьба, колени согнуты, руки на бедрах.
6. Ходьба, колени согнуты, дотягиваясь до лодыжек.
7. Ходьба, колени слегка согнуты, дотягиваясь пальцами мысков ног.
8. Ходьба, ноги напряжены и не гнуться.

9. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.
10. Упражнения в приседе (ходьба, прыжки).

Специальная физическая подготовка

Практика

СФП – служит для воспитания и поддержания физических качеств, специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движения.

Основными средствами СФП являются упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур каждого танца (характеру танца, музыке, ритму, балансу, ориентировке в зале, пространству, умению владеть паркетом). Упражнения на взаимодействие в паре, подводящие движения и фазы движений. Упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД (единых технических действий) при перемещении ЦМ (центра массы)

Работа над хореографией

Теория.

Повторение позиции классического танца: 6 позицией ног, свободная позиция, позиции рук в классическом танце: подготовительная, 1, 2, 3 позиции

Практика.

Отработка каждой позиции под музыку. Отработка позиций в этюдах и композициях. Ритмические упражнения. Основной задачей этих упражнений является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движения.

Сате.

Батман жете.

Батман релеве.

Работа над техникой латиноамериканской программы танцев (самба, ча-ча-ча, джайв)

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики.

Практика

САМБА (SAMBA)

Basic Movement (Naturaland Reverse)	Основное движение(правое и левое)
ProgressiveBasic	Поступательное основное движение
Whisksto LandtoR	Виски влево и вправо
Stationary Samba Walks	Самба ход на месте
Samba Walks in PP	Самба ход в ПП
Side Samba Walks	Боковой самба ход
Reverse Turn	Левый поворот
Travelling Botafogos	Ботафого с продвижением
Travelling Voltas to L and to R	Вольта с продвижением влево и вправо
Volta Spot Turnfor Lady to LandtoR	Вольтовый поворот на месте для дамы влево и вправо
Solo SpotVoltato LandtoR	Сольная вольта на месте влево и вправо
Shadow Botafogos	Ботафого в теневой позиции

Botafogoin PPandCPP	Ботафого в ПП и ОПП(обратной променадной позиции)
Criss Cross	Крисс кросс
ЧА-ЧА-ЧА (СНА-СНА-СНА)	
Time Step	Таймстеп
Basic Movement	Основное движение
Shoulder to Shoulder	Плечокплечу
Check (New York)	Чек (Нью-Йорк)
a) FromopenPP	а) из открытой ПП
b) FromopenCPP	б) из открытой ОПП
Hand to Hand	Рукавруке
Spot TurnstoLandtoR	Повороты на месте влево и вправо
Underarm Turns to L and to R	Повороты подрукой влево и вправо
Fan	Веер
Hockey Stick	Клюшка
AlemanA (finishA)	Алемана (окончание А)
c) Fromopenposition	а) из открытой позиции
d) Fromfanposition	б) из позиции веера
Three Cha-cha-cha (fwd, bkwd, in PPandCPP)	Три ча-ча-ча (вперёд, назад, в ПП и ОПП)
Opening Out to R	Раскрытие вправо
Close Hip Twist	Закрытый хиптвист
Open Hip Twist	Открытый хиптвист
ДЖАЙВ (JIVE)	
Basicin Place	Основное движение на месте
Basicin Fallaway (FallawayRock)	Основное фоллэвей движение (Рок фоллэвей)
Changeof PlaceLtoR	Перемена мест слева направо
Changeof PlaceRtoL	Перемена мест справа налево
Ball Change	Боллчейндж
Link (Link Rock)	Звено (Рок звено)
Change of Hands Behind Back	Смена рук за спиной
Whip	Хлыст
American Spin	Американский спин
Fallaway Throwaway	Фоллавэй откидывание
StopandGo	Стой-иди
ToeHill Swivels	Свивлы с носка на каблук

2. **Работа над техникой европейской программы танцев (медленный вальс, венский вальс, квикстеп)**

Теория

Музыкальные и технические сравнительные характеристики

Практика

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (WALTS).

Closed Changes

Закрытые перемены

Natural Turn	Правый поворот
Reverse Turn	Левый поворот
Natural Spin Turn	Правый спин поворот
Natural Turn with Hesitation (Hesitation Change)	Правый поворот с хезитейшн (перемена хезитейшн)
Whisk	Виск
Back Whisk	Виск назад
Progressive Chasse (Syncopated Chasse)	Поступательное шассе (Синкопированное шассе)
Outside Change	Наружная перемена
Progressive Chasseto Right	Поступательное шассе вправо
Chasse fromPP	Шассе изП.П.
Forward Lock Step	Лок степ вперед
Backward Lock	Лок назад
Reverse Corte	Левое кортэ

ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (VIENNESE WALTZ)

Natural Turn	Правый поворот
--------------	----------------

БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ (QUICKSTEP)

Quarter Turnto Right	Четвертной поворот вправо
Quarter Turnto Left (Heel Pilot)	Четвертной поворот влево (каблучный пивот)
Progressive Chasse	Поступательное шассе
Natural Turn (1)	Правый поворот
Natural Spin Turn	Правый спин поворот
Natural Hesitation Turn	Правый поворот с хезитейшн
Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот
Lock Step (2) (Forward Lock Step)	Лок степ вперед
Back Lock (Backward Lock Step)	Лок назад
Progressive Chasse to Right	Поступательное шассе вправо
Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо
Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот
Cross Chasse	Кросс шассе
Zig Zag	Зигзаг

3. Музыкальная подготовка **Теория.**

Структура музыкального произведения.
Эстетика и сценическое движение.

Практика.

Особенности исполнения парного танца в ансамбле.
Усложнения комплекса ритмических упражнений.
Развитие танцевальной координации движений.

Психологическая работа с танцорами

Теория

Гармония в паре – залог успеха всего ансамбля. Тестирование.

Долго ли осталось танцевать нам в паре?

На вопросы теста необходимо дать положительный или отрицательный ответ.

1. Мое настроение чаще всего портится на тренировке, особенно когда я вижу идущую ко мне партнершу(партнера), опять опоздавшую(шего) на ...
2. Любая мелочь, любая ошибка приводит в нашей паре к ссоре, к обсуждению, кто виноват и что делать.
3. Когда у меня что-то не получается, партнер(ша) говорит мне:"Да, печально. Без шансов. Бестолковая(ый)!"
4. Отдыхать, учиться, да и тренироваться гораздо приятнее с партнершей (партнером), чем одному.
5. Не люблю делиться своими учебными и общественными(или рабочими) делами с партнершей (партнером), тем более, что это не поможет.
6. Когда мне плохо, партнерша (партнер) становится особенно чуткой(им) и внимательной(ым).
7. Я ни разу не слышал от партнерши (партнера) грубого слова(в свой адрес, конечно).
8. Мне доставляет удовольствие проявлять заботу о партнерше (партнере), нести ее(его) сумку, поить ее(его) водой на занятиях.
9. Уверен(а), что если любовь в паре и есть, то только во время румбы.
10. Партнерша (партнер) обычно нежна и ласкова со мной, особенно, когда у нас все получается.
11. Все наши разборки на паркете быстро кончаются примирением.
12. Мы всегда отмечаем годовщину(неделю, месяц) с того дня, как мы танцуем в паре.
13. Партнерша (партнер) всегда готова поддержать меня во всех трудностях, не только танцевальных, но и житейских.
14. Почти все подруги (друзья) партнерши (партнера) мне нравятся, а вот друзья(подруги) почти все нет.
15. Мои заботы партнерша (партнер) близко к сердцу не принимает.
16. Предпочитаю встречаться со своими друзьями без партнерши (партнера), зачем им видеть, с кем я танцую...
17. Партнерша (партнер) говорит о моей работе(учебе) пренебрежительно, недооценивает мои денежные возможности и умственные способности.
18. Мы с партнершей (партнером) почти всегда одинаково расцениваем поступки людей и одинаково на них реагируем.
19. У нас с партнершей (партнером) много общих интересов и увлечений, а особенно мы любим бальные танцы.
20. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся партнерше (партнеру).Пусть привыкает!
21. По моему, у меня в паре больше обязанностей чем прав.
22. Танцы с ней(ним) ограничивают мою свободу значительно больше, чем я ожидал(а), совершенно нет свободного времени!
23. Нельзя уступать партнерше (партнеру), в паре лидер - я.

24. Меня раздражает все то, что все проблемы мне приходится решать самому(ой), искать преподавателя, покупать обувь и костюмы, планировать режим тренировок...
25. Не ожидал(а), что я буду проводить с партнершей(партнером) столько времени не на танцах.
26. Крепкие взаимные комплименты всегда способствуют нашему примирению.
27. Нельзя не считаться с настроением партнерши (партнера).
28. Я редко проявляю свое плохое настроение на танцах.
29. Если танцы у нас не ладятся, ни стандарт, ни латина не получаются, то лучше сразу разойтись.
30. Партнерша (партнер) поймет меня как никто другой.

За положительный ответ на вопросы: 4,6-8,10-14,18,19,26-28,30

и отрицательный на вопросы: 1-3,5,9,15-17,20-25,29

вы получаете по одному баллу. Просуммируйте полученные баллы.

Количество баллов от 0 до 6 говорит о том, что Ваша пара стоит на грани разрушения и только обоюдное желание что-то изменить ситуацию. Но неужели Вы еще не подсмотрели ей(ему) достойную замену?.

От 7 до 14 - можно говорить о некоторой напряженности в отношениях, но уважение к чувствам партнера и умение уступать могут очень позитивно сказаться на ваших отношениях. Хотя... Если вы танцуете в паре больше 3-х(5-ти) лет и не хотите расставаться, то попробуйте заняться другими парными видами спорта...

Область 15-24 - говорит о высоком уровне взаимопонимания в паре и ровной позитивной атмосфере. А если и случаются споры, то всегда находите способ их разрешения. Пока Вам повезло...

Для тех же кто набрал от 25 до 30 можно сказать только одно - СЧАСТЛИВЧИКИ!
Но, вообще-то, есть ли у Вас партнер(партнерша), или вы просто мечтали, отвечая на этот тест?

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие. История европейских и латиноамериканских танцев	2	текущ.
2.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие быстроты	2	текущ.
3.	Упражнения на развитие быстроты	1	
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения на гибкость и силу	2	текущ.
7.	Специальная физическая подготовка. Виды шагов	2	входящ.
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на	2	текущ.

	гибкость и силу		
9.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	2	текущ.
10.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	2	текущ.
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны.	1	текущ.
12.	Специальная физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Наклоны.	2	текущ.
13.	Специальная физическая подготовка. Вращения. Подводящие упражнения к танцам.	2	текущ.
14.	Специальная физическая подготовка. Вращения. Подводящие упражнения к танцам.	1	текущ.
15.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	2	текущ.
16.	Специальная физическая подготовка Виды шагов	1	текущ.
17.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	входящ.
18.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	текущ.
19.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
20.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
21.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	текущ.
22.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
23.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
24.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	1	текущ.
25.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом танце.	2	текущ.
26.	Работа над хореографией. Позиции рук в классическом	2	текущ.

	танце.		
27.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	1	текущ.
28.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба. Музыкальный размер	2	текущ.
29.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Жизненность	2	текущ.
30.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Жизненность	1	текущ.
31.	Музыкальная подготовка. Эмоционально-образное содержание	2	текущ.
32.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
33.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
34.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
35.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	входящ.
36.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
37.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
38.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
39.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
40.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
41.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
42.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
43.	Работа над техникой	2	текущ.

	латиноамериканской программы танцев. Самба		
44.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
45.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	1	текущ.
46.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
47.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
48.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	1	текущ.
49.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
50.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
51.	Румба. Поступательный ход.	1	текущ.
52.	Поворот на месте	2	входящ.
53.	Поворот на месте	2	текущ.
54.	Поворот под рукой	1	текущ.
55.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
56.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	2	текущ.
57.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Самба	1	текущ.
58.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	входящ.
59.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча	2	текущ.
60.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-ча-ча	1	текущ.
61.	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев. Ча-Ча-Ча. Движение	2	текущ.

62.	Румба. Основное движение	2	входящ.
63.	Румба. Поступательный ход.	1	текущ.
64.	Румба. Поступательный ход.	2	текущ.
65.	Поворот на месте	2	текущ.
66.	Поворот под рукой	1	текущ.
67.	Чек. Алемана	2	текущ.
68.	Веер. Спираль	2	текущ.
69.	Хит твист. Боковой шаг	1	текущ.
70.	Кубинские роки	2	текущ.
71.	Ча-ча-ча	2	текущ.
72.	Ход. Простой спин	2	текущ.
73.	Раскручивание от руки	2	текущ.
74.	Цыплячий ход	1	текущ.
75.	Цыплячий ход	2	текущ.
76.	Хлыст с двойным кроссом, левый хлыст	2	текущ.
77.	Испанские руки	1	входящ.
78.	Медленный вальс	2	текущ.
79.	Медленный вальс	2	текущ.
80.	Крыло. Плетение	1	текущ.
81.	Крыло. Плетение	2	текущ.
82.	Двойной левый спин	2	текущ.
83.	Двойной левый спин	1	текущ.
84.	Шассе. Лок с поворотом	2	текущ.
85.	Румба. Основное движение	2	текущ.
86.	Румба. Основное движение	1	текущ.
87.	Поступательный ход вперед и назад	2	текущ.
88.	Повороты. Алемана	1	текущ.
89.	Закрытый хит твист	2	текущ.
90.	Кукарача. Спираль	2	текущ.
91.	Боковой шаг, фехтование	2	текущ.
92.	Кубинские роки, локоны	1	текущ.
93.	Медленный вальс	2	текущ.
94.	Танго	2	текущ.
95.	Танго	2	текущ.
96.	Венский вальс	2	текущ.
97.	Венский вальс	2	текущ.
98.	Итоговое занятие. Концерт	2	итоговая
	итого	170	