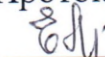


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение гимназия № 7
г. Балтийск**

Принята
на НМС

Протокол №1 от 29.08.16г
 Е.Н. Макарова

«Утверждаю»

Директор МБОУ гимназии №7
г. Балтийска

«30» августа 2016г.
Н.И. Федорова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Спортивного объединения**

Спортивные танцы

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Направленность: физкультурно-спортивная

для учащихся 8-10 классов

Срок реализации – 1 год

Программу разработал:
Кириленко Ю.В.

г. Балтийск
2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные танцы» для обучающихся 7-9 классов МБОУ гимназии №7 разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ», на основании Федеральных государственных требований (ФГТ), санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин РФ (2.4.4.3172-14) от 04.07.2014г.

Программа является адаптированной, так как разработана на основе ряда источников: дополнительной образовательной программы «Бальный танец», автор Рожкова С.Н., студии эстрадного танца «Саманта», автор Потаданская О.В. и программы «Ритмика и хореография», автор Кузнецова Н.И.

Программа «Спортивные танцы» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она содержит художественно-эстетическую составляющую, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Программа обучения спортивному бальному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Актуальность программы

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать желания детей, их физические возможности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности.

Планируя занятия, необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста, специфику восприятия музыки.

Учебный план и данная общеразвивающая программа, в отличие от предпрофессиональной, не завязана на подготовку профессиональных спортсменов. Данная программа позиционируется как досуговые занятия и направлена на художественно-эстетическое и духовно-нравственное воспитание детей и подростков средствами хореографического искусства, выявление и развитие творческих способностей, а также укрепление физического здоровья. Главной особенностью этой программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами в танцевальном спорте. Освоение Программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности личности ребенка.

Широкое распространение и развитие хореографии показало повышенный интерес к этому виду самостоятельного творчества у детей и родителей. Это объясняется высокой культурой и красотой его исполнения, зрелищностью и безграничными возможностями. Человек, увлекающийся танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус, наслаждаясь при этом прекрасной музыкой.

Танец играет немаловажную роль и в воспитании детей. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия танцами органически связано с усвоением норм, этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, красота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость – вот те черты, которые воспитываются у

обучающихся в процессе занятия танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Занятия танцами помогают воспитывать характер ребенка. Танец не только помогает украсить быт, но и способствуют формированию правильной и красивой осанки, изящных движений. Он вызывает положительные эмоции, создает хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека. Учиться танцевать необходимо с детства.

Познав красоту в процессе творчества, ребенок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства – более зрелыми. Танец является эффективным средством организации досуга детей, культурной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

Эстетическое воспитание подрастающего поколения – одна из составных частей воспитания.

Хореография в целом и бальный танец в частности наряду с другими видами искусства должны занять важное место в эстетическом воспитании детей.

Урок танца является не развлечением, а занятием, требующим собранности, дисциплины и знаний. Бальный танец требует повышенной эстетической чуткости в его оценке, отборе исполнителей.

Наряду с европейскими и латиноамериканскими танцами, программа включает в себя отечественные, историко-бытовые и современные детские массовые танцы.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носят коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Данная программа для детей 12-16 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Группа формируется из 12-20 человек.

Проводятся групповые занятия 1 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа. Предусмотрены занятия в учебное и каникулярное время, в том числе самоподготовка учащихся.

Объем программы: 104 часа

Основой программы являются принципы: "от простого к сложному", "от медленного к быстрому", "посмотри и повтори", "вместе с партнером", "осмысли и выполни", "от эмоций к логике".

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей детей через самореализацию в процессе занятий спортивными бальными танцами.

Задачи обучения:

- воспитывать музыкальность и выразительность движений;
- способствовать развитию личностных качеств - силы, выносливости, артистизма;
- содействовать развитию физических качеств - координированности, грации и пластики, танцевальности, чувства ритма;
- создавать для каждого обучающегося условия для более широкого развития творческих способностей, позволяющих соединять воспитательную, репетиционную деятельность;
- создавать условия для совершенствования слуховой, зрительной и двигательной памяти у детей;
- способствовать развитию и сохранению мотивации;
- способствовать формированию общей культуры.

Принципы программы

Определение цели, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого обучающегося, но и танцевального коллектива в целом.

В основе преподавания лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной связи музыки и движения. Благодаря яркой музыке обогащается эмоциональная сфера обучающихся, расширяется, музыкальный кругозор, повышается общая музыкальная культура.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 1 раз в неделю, построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев.

Форма занятий – групповая, практическая.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и изучение новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже изученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

У детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям.

МЕТОДЫ И ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Организационная модель образовательного процесса блочная. В процессе образовательной программы используются следующие методы обучения:

- перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- словесные (рассказ, объяснение и т.п.);
- наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенный образец);
- иллюстративно-демонстративные;
- практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
- диалог между педагогом и обучающимся, между обучающимися;
- методы, способы и приемы педагогического мониторинга.

Этапы обучения

Программа предполагает III этапа процесса подготовки исполнителей спортивного бального танца.

I этап

Воспитание интереса к спортивным танцам, начальное обучение технике и тактике воспитания физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивного бального танца.

II этап

Совершенствование двигательных навыков, физической подготовки.

III этап

Совершенствование технического мастерства, развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце. Концертная деятельность.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью;

познавательные методы: опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий;

волевые методы: предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности; социальные методы: развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Прогнозируемые результаты

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в сформированности ее качеств: знаниях, умениях и навыках, чертах характера. Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: развития творческого мышления, памяти, воображения; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений; овладение основными танцевальными движениями; умения импровизировать, двигаться под музыку; формирование общей культуры.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики:

- педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков;
- показ танцев на концертах;
- внутриколлективные конкурсы.

Применяются такие формы контроля как собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия (по пройденным темам), контрольные с самостоятельными решениями творческих задач.

После каждого изученного блока программы проводится промежуточный контроль – участие в флешмобах, концертах, фестивалях, конкурсах.

В конце года педагог объединения подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей. Определяется степень достижения результатов обучения, закрепления знаний, творческих умений детей.

Завершающий этап освоения программы – выступление на концерте, фестивале, конкурсе перед зрителями и подробный анализ его выступления с педагогом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел программы/Тема	Теория	Практика	Само подготовка	Всего
1.	Организационный раздел	2			2
2.	Основы знаний о спортивных бальных танцах	4 <i>В</i> <i>процессе</i> <i>занятий</i>	1	1	6
3.	Разминка		10		10
4.	Растягивание. Упражнения на пластику движений	2	8	8	18
5.	Латиноамериканский танец Ча-ча-ча Джайв Самба Румба	4	12	8	24
6.	Европейский танец Венский вальс Медленный вальс Рок-н-ролл	6	20	8	34
7.	Концертные выступления	10			10
	ВСЕГО часов	<u>28</u>	<u>51</u>	<u>25</u>	<u>104</u>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ и СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание программы	Кол-во часов
1.	Организационное занятие	Знакомство с обучающимися, запись данных в журнал, рассказ о спортивных бальных танцах. Просмотр видеоматериалов выступлений, танцевальных конкурсов.	2
2.	История танца	Возникновение танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв», «Румба», «Медленный вальс», «Венский вальс». История танца «Рок-н-ролл» Становление и развитие танцевального	6

		движения. Темп.	
3.	Разминка	<p>Разминка проводится в виде аэробики и спортивной гимнастики. Изучение в качестве разминки и разогревания мышц простейших танцев аэробики. Совершенно недопустимо начинать тренировку без разминки. Отсутствие соответствующей разминки перед тренировкой или перед выступлениями - вот основная причина травм. Длится около 10-15 минут.</p> <p>На этой стадии необходимо поднять температуру тела на 0,5-1 градус. От повышения температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшаются рефлекс, передача нервных импульсов к мышцам.</p>	10
4.	Растягивание. Упражнения по пластике	<p>Упражнения по пластике включают в себя упражнения для развития гибкости тела, растягивания мышц шеи, рук, ног (стопа и колени отдельно), корпуса. Растягивания не должны быть болезненными. Во время каждого упражнения растягивание доводится до точки напряжения и удерживается от 30 секунд до минуты. Упражнения на растягивание следует выполнять на «расслабление» мышц. Силовое растягивание, а также резкие броски, наклоны, не рекомендуются, так как это может вызвать повреждение растягиваемой мышцы в связи со слишком быстрыми сокращениями и растягиваниями.</p>	18
5.	Латиноамериканский танец	Изучение техники исполнения европейских и латиноамериканских танцев создает предпосылки для правильного и аккуратного исполнения танцевальных композиций	24
6.	«Ча-ча-ча»	Закрытое основное движение (Основной шаг вправо и влево). Тайм-степ. Чек (Нью-Йорк) вправо и влево.	6

		Рука в руке. Спот поворот влево, вправо. Поворот под рукой вправо, влево.	
7.	«Джайв»	Основное движение на месте. Смена места слева направо. Американский спин-поворот. Смена места справа налево. Рука к руке. Выход в закрытую позицию. Смена рук за спиной.	6
8.	«Самба»	Основной шаг. Прогрессивный шаг. Виск вправо и влево. Стационарный самба ход. Бота фога.	6
9.	«Румба»	Основной шаг. Шаги назад. Спот-поворот. Рокки (покачивания центром). Кукарача.	6
10.	Европейский танец		34
11.	«Веский вальс»	Работа стопы. Работа над стойкой (исходное положение). Спуск и подъемы. Правый (натуральный) поворот. Левый (обратный) поворот. Правая перемена вперед и назад. Левая перемена вперед и назад. Волчок.	12
12.	«Медленный вальс»	Работа стопы. Работа над стойкой (исходное положение). Спуск и подъемы. Правый и левый повороты. Правая левая перемены вперед. Пол правого поворота. Спин-поворот вправо.	12
13.	«Рок-н-ролл»	Три составляющих: основной ход, закручивание и раскручивание. И Элементы танцевального акробатического рок-н-ролла	10
14.	Концертные выступления	Постановочная работа над композициями, дальнейшая отработка и изучение концертных номеров для показательных выступлений.	10
	ИТОГО		104

Календарный учебный график Программы «Спортивные танцы»

Год реали- зации прог- раммы	Начало учеб- ного года	1 чет- верть	Кани- кулы 1	2 чет- верть	Кани- кулы 2	3 чет- верть	Кани- кулы 3	4 чет- верть	Летний период каникулы			Про- должи- тельность учеб- ного года
									июнь	июль	август	
1 год	1-ая неделя сентября	9 неделя	10 неделя	8 неделя	19 неделя	10 неделя	30 неделя	8 неделя	4 недели	5 неделя	5 неделя	52 недели

	Занятия по расписанию
	Самостоятельная работа, самоподготовка
	Работа в летнем оздоровительном лагере
	Подведение итогов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации образовательной программы необходимо наличие методического и материально-технического обеспечения.

Дидактическое обеспечение:

- изготовление необходимого реквизита, оформление для проведения занятий, праздников и игровых программ;
- приобретение костюмов, реквизита;
- запись, монтаж музыки для разучивания и постановки танцевальных композиций и проведения массовых зрелищ.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- аудиотека и видеотека;
- оформительский фонд сцены, аудитории к праздникам, программам.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение площадью не менее 5x8 м.;
- стол для аппаратуры;
- шторы.
- *Технические средства обучения:*
 - магнитофон;
 - диски с записями, другие носители информации

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. М., 1985.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. –Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. М., 1978.
4. Лиф И.В. Ритмика. М., Академия , 1999.
5. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Перевод и ред.Ю.С. Пина. – М., С-П., 1993.
6. Немов Р.С. Общая психология: Учебная деятельность студииобразовательных учреждений среднего профессионального образования. М.,Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001.
7. Новые бальные танцы. М., 1980.
8. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. – Лондон.Имперское общество учителей танцев. Перевод и ред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1992.
9. Пересмотренные направления и формы обучения танцам. – Перевод иред. Ю.С. Пина. – М., С-П., 1995.
10. Светинская В.Н. Современный бальный танец. Учебное пособие. М.,1976.
11. Современный бальный танец. Под редакцией В.М.Стриганова иВ.И.Уральской. М., Просвещение 1978.
12. Строганов В.Н. Современный бальный танец. – М., 1975.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. М., 1980.
14. Уральская В. Разрешите пригласить! Репертуарный сборник. М., 1973.
15. Череховская Р.Л. Танцевать могут все. Минск. Издательство «Народнаясвета», 1973.