

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

**Комитет образования администрации муниципального
образования Тосненский район Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СОШ № 4 г. Тосно»**

**Принято
На заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
протокол № 8 от 31.05.2023 г**

**Утверждено
приказом директора
МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»
№ 365 от 01.06.2023 г**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса
«Основы бального танца. Ансамблевое исполнение»
(стартовый уровень)
Направление: спортивно-оздоровительное

для 1 класса начального общего образования

Составитель: Дюков Ю.Г.,
учитель физкультуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочного курса «Основы бального танца. Ансамблевое исполнение» (стартовый уровень) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года" (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа курса «Основы бального танца. Ансамблевое исполнение» (стартовый уровень) основана на авторских методиках преподавания двух пар соавторов Багаутдинова Р.С. и Багаутдиновой Е.В., Юрасова А.А. и Юрасовой А.Ю, а также собственных наработках и опыте педагога Дюкова Ю.Г.

Программа направлена на обучение основам танцевального искусства, эстетическое, интеллектуальное, нравственное и художественное развитие обучающихся, способствует раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива.

Направленность программы – художественная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы

Перед учреждениями дополнительного образования детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа по изучению основ танца и сценического движения дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг.

Занимаясь танцами, осваивая основы сценического движения, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливее.

В программу подготовки танцоров для ансамбля, кроме бального танца, входят элементы классического экзерсиса (для правильного формирования мышц и осанки), сведения об истории развития танцевального искусства (для формирования культуры и разностороннего музыкального восприятия), используются элементы современных танцев, что позволяет ребенку развиваться быстрее.

Предложенная программа позволит успешнее проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений.

Таким образом, данная программа может рассматриваться и как один из способов приобщения детей к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной программы является способ набора детей в группу (набор производится из параллели 2-х классов одной школы) с последующим формированием коллектива, нацеленного на ансамблевое исполнение танцевальных композиций.

Адресат программы – младшеклассники, интересующиеся бальными танцами.

Данная программа рассчитана на детей с 8 до 9 лет.

Условия формирования групп: одновозрастные.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

1 занятие в неделю, 33 часов в год.

Организационная формы занятий: групповые занятия. Группы 10-12 человек.

Занятия проводятся: один раз в неделю по 45 минут

Цель программы: развитие личности ребёнка, способного к творческому самовыражению, через овладение основами бального танца.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить с основами музыкальной грамоты и этикета;
- ознакомить с основными приёмами музыкально – двигательной подготовки;
- обучить умению исполнять танцевальные комбинации с использованием базовых шагов, элементов и фигур.

Развивающие:

- развивать гибкость, координацию, пластику, укрепить здоровье;
- развивать музыкально-ритмические навыки;

- развивать внимание, моторно-двигательную и логическую память;
- развивать художественное мышление, фантазию, воображение.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину, как необходимое условие достижения поставленной цели;
- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать эстетический вкус у учащихся.

Условия реализации программы (материально-техническая база)

- помещение для занятий (должно отвечать санитарно-техническим требованиям, обеспечиваться теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, иметь паркетный пол, зеркала, хорошо проветриваться);
- помещение для переодевания;
- мультимедийная (в том числе видеовоспроизводящая) аппаратура.
- тематические аудио и видеоматериалы.

Формы, методы и принципы организации образовательного процесса

В рамках организации реализации данной программы в соответствии с её целью и задачами используются основанные на определённых принципах следующие формы, методы образовательной деятельности:

Формы обучения.

- *групповая форма* - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.
- *фронтальная форма* – основная форма работы при подготовке показательных номеров, когда вся группа работает над одним заданием.
- *репетиционная форма занятий* – дополнительная форма работы – предусматривает различные вводные при проведении занятия: наличие зрителей, изменение места проведения занятия, видеозапись занятия с последующим разбором и комментариями.

Методы обучения.

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; посещение выступлений и конкурсов для повышения общего уровня развития обучающегося);
- *аналитический* (детальный разбор, сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- *эмоциональный* (подбор ассоциаций, осмысление впечатлений, создание художественных образов);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого на более мелкие части для подробной проработки с последующим воссозданием вновь организованного целого);
- *индивидуальный* подход к каждому ученику с учётом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки;
- *контроля обучения* (наблюдение, опрос, открытый урок, показательное выступление, конкурсное выступление и др.).

Принципы обучения.

- *культуросообразности*, обеспечивающий построение образовательного процесса в контексте лучших образцов мировой и отечественной культур, в том числе музыкальной и хореографической;
- *системности и преемственности*, предусматривающий взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы, соблюдение установок «от простого - к сложному», «от частного - к общему»;
- *развивающего обучения*, обеспечивающий активность усвоения знаний быстрыми темпами;
- *совмещение индивидуальных и ансамблевых начал художественного действия*, направленный на подготовку к ансамблевому типу взаимодействия с другими людьми в художественном творчестве.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

1. Вводное занятие.

Теория (0.5 часа)

Знакомство с группой. Знакомство с понятием сценического движения. Знакомство с содержанием курса. Санитарно-гигиенические правила на занятии (одежда для занятия, причёска, обувь), правила поведения и внутреннего распорядка. Правила техники безопасности.

Практика (0.5 часа)

Входной контроль. Определение общефизического состояния, танцевально-двигательных и музыкально-ритмических навыков, моторной памяти.

2. Комплекс физических и танцевальных упражнений (КФиТУ).

Комплекс общефизических и специальных танцевальных упражнений, предназначенный для разминки, наработки физической выносливости, гибкости и элементарных танцевальных движений.

Практика (3 часа)

Упражнения:

- на гибкость (для развития пассивной и активной гибкости) и растяжку;
- на силу (укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног; динамические упражнения; упражнения для развития скорости движений, статические упражнения для развития выносливости;
- на координацию (повышение точности движений во времени и пространстве, повышение скорости освоения новых движений, умений, навыков; координационные упражнения для рук, выполняемые в одной, двух и трёх плоскостях и со сменой плоскостей; сочетание координационных движений для рук с различными движениями для ног;
- на прыгучесть и подвижность стопы;
- на мышечную память;
- на вестибулярный аппарат.

3. Время, пространство, темпо-ритм.

Задачей данного раздела является развитие чувства ритма в движении и способности сохранять и изменять заданный темпо-ритм, точно понимая его составляющие.

Теория (0.5 часа)

Музыкально-ритмическое строение игровых, обучающих, бальных танцев, а также танцев других направлений и стилей.

Практика (2 часа)

Упражнения:

- на развитие темпа движения с разными скоростями;
- на развитие чувства ритма – движение в различных ритмических рисунках.

4. Игровые танцы.

Задача – развитие начальных танцевальных навыков, когда танец становится средством познания своих возможностей при решении двигательной задачи, имеющей сюжетное наполнение.

Практика (2.5 часа)

В раздел входят следующие танцы:

- «Кузнечик»;
- «Стирка»;
- «Подарок»;
- «Слонёнок»;
- «Весёлая прогулка».

5. Обучающие танцы.

Задача – на основе танцев, входящих в данный раздел, расширить и углубить танцевальные навыки обучающихся, подготовив их таким образом к изучению технически более сложных танцев различных направлений и стилей.

Практика (6 часов)

В данном разделе изучаются следующие танцы:

- «Диско-степ»;
- «Модный рок»;
- «Берлинская полька»;
- «Африкана»;
- «Вару-Вару»;
- «Ритмический фокстрот».

6. Бальные танцы.

Задача – познакомить обучающихся с бальными танцами (исполняющимися в парах). На базе изучения основ бальных танцев развить у обучающихся способность видеть, чувствовать, понимать и

контролировать движения партнёра с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей в соответствии с задачей, поставленной в данном танце.

Теория (1 час)

История возникновения, развития и особенности музыкально-ритмического построения танцев Европейской и Латиноамериканской программ.

Практика (6 часов)

В данном разделе изучаются следующие танцы:

- Медленный вальс;
- Самба;
- Ча-ча-ча.

7. Танцы различных направлений и стилей.

Задача – познакомить обучающихся с различными танцевальными направлениями и стилями, что позволит увеличить их кругозор и расширить танцевальные и выразительные возможности.

Практика (2 часа)

В данном разделе изучаются следующие направления и танцевальные стили:

- Тектоник.

8. Ансамблево-сценическая подготовка.

Задача – подготовка групповых показательных номеров.

Практика (7 часов)

В данном разделе используются:

- постановка и разучивание показательных композиций;
- соединение актёрских и танцевальных навыков;
- отработка (тренинг) композиций персонально и в группе;
- упражнения на ансамблевую синхронность.

9. Дополнительная репетиционная деятельность

Задача – подготовка групповых показательных номеров в условиях, приближенных к выступлению.

Практика (1 часа)

В данном разделе используются:

- привлечение зрителей на занятия;
- проведение занятий в другом помещении (зале, на сцене);
- видеозапись занятия с последующим разбором и комментариями.

10. Итоговый контроль

Практика (1 час)

Показательное выступление.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные:

- сформировано чувство собственного достоинства;
- сформирован интерес к собственной внутренней жизни, возможностям собственного тела;
- сформировано чувство сопереживания к своим своим сверстникам.

Предметные:

- знает приемы музыкально – двигательной подготовки;
- знает основы музыкальной грамоты;
- знает правила поведения и основы этикета;
- знает необходимые для постановки элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- умеет исполнять необходимые элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- умеет исполнять подготовительные подводящие движения и базовые фигуры.

Метапредметные:

- владеет произвольным вниманием;
- умеет слушать и «слышать» педагога;
- умеет сознательно использовать речевые средства коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№	Раздел, Тема	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Дата занятий
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в танцзале. КФиТУ. Танец «Кузнечик» - разбор, отработка. КФиТУ. Время, пространство, темпо-ритм. Танец «Тектоник» - разбор, отработка. Танец «Стирка» - разбор, отработка.	1	1	

2.	КФиТУ. «Тектоник», «Кузнечик», «Стирка» - повтор. Танец «Подарок» - разбор, отработка.	1	1	
3.	КФиТУ. Время, пространство, темпо-ритм - упражнения. «Тектоник», «Кузнечик», «Подарок», «Стирка» - повторение.		1	
4.	КФиТУ. Танец «Слонёнок» - разбор, отработка. «Кузнечик», «Стирка», «Тектоник», «Подарок», - повтор.		1	
5.	КФиТУ. Время, пространство, темпо-ритм - упражнения. Танцы «Диско-Степ», «Модный рок» - разбор, отработка.		1	
6.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
7.	КФиТУ. «Берлинская полька» - разбор, отработка. Танцевальный микс из 5-ти диско-танцев – разбор, отработка..		1	
8.	КФиТУ. Танец «Вару-Вару» - разбор, отработка. «Берлинская полька», Танцевальный микс, «Модный рок» - повтор.		1	
9.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
10.	КФиТУ. Время, пространство, темпо-ритм - упражнения. Медленный Вальс – ритм, Правый квадрат.		1	
11.	КФиТУ. Медленный Вальс – Правый квадрат: отработка. Ритмический Фокстрот – повтор. «Африкана» - разбор, отработка.	1	1	
12.	КФиТУ. «Тектоник», «Модный рок», «Берлинская полька» - повтор. Медленный Вальс – Правый квадрат: отработка.		1	
13.	КФиТУ. Медленный Вальс – Левый квадрат. Ча-ча-ча – ритм, основное движение. «Африкана» - повтор. Брейк – повтор.			
14.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
15.	КФиТУ. Медленный Вальс – Правый квадрат, Левый квадрат – отработка. Ча-ча-ча – отработка. «Берлинская полька» - повтор.	1	1	
16.	КФиТУ. Время, пространство, темпо-ритм - упражнения. «Африкана», Ча-ча-ча, Медленный Вальс – отработка.		1	
17.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
18.	КФиТУ. Медленный Вальс – Две перемены вперёд-назад. «Африкана» - повтор. Ритмический Фокстрот – повтор.		1	
19.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
20.	КФиТУ. Ча-ча-ча – раскрытия. «Африкана» - повтор. Самба - основы ритма и движения. Медленный Вальс – повтор.		1	
21.	КФиТУ. Самба – Основной ход в сторону. Ча-ча-ча – Тайм-Степ+раскрытия. «Берлинская полька» - повтор.		1	
22.	КФиТУ. Медленный Вальс – Две перемены вперёд-назад; Правый поворот по квадрату. Ча-ча-ча – Тайм-Степ+раскрытия.		1	
23.	КФиТУ. Самба – Основной ход вперёд-назад. «Тектоник» - повтор. Танец «Весёлая Прогулка» - разбор, отработка.		1	
24.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
25.	КФиТУ. Медленный Вальс – Правый поворот по квадрату; Две Перемены. Самба – Основной ход вперёд-назад и в стороны.		1	
26.	КФиТУ. Медленный Вальс – Левый поворот по квадрату. Ча-ча-ча, Самба – Левый квадрат: разбор, отработка.		1	
27.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
28.	КФиТУ. Самба – вариация из базовых шагов. Медленный вальс, Ритмический Фокстрот, «Берлинская полька» – повтор.		1	
29.	КФиТУ. Ча-ча-ча – Рок-шаги: разбор, отработка; вариация из базовых шагов. Самба – повтор.		1	
30.	КФиТУ. Медленный вальс, Ритмический Фокстрот, «Берлинская полька», Самба, Ча-ча-ча – повтор.		1	
31.	КФиТУ. Ансамблево-сценическая подготовка.		1	
32.	Дополнительная репетиционная деятельность		1	
33.	Итоговый контроль. Показательные выступления.		1	
	ИТОГО:		33	