

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Русская классическая гимназия № 2 г.Томска**

Утверждаю

Директор МБОУ РКГ №2г.Томска



*С.А.Ярославцева*  
С.А.Ярославцева

Приказ № 145 - О от «20» августа 2018 г.

**Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности**

**Бальные танцы**

**ООО ФГОС**

**5класс**

Количество часов в год: 34

часа Количество часов в неделю: 1

**2018 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерных программ внеурочной деятельности основного образования и требованиями к результатам освоения ООП ООО МБОУ Русской классической гимназии №2.

Рабочая программа курса « Бальные танцы» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закона РФ «Об образовании» (в действующей редакции);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Письма Департамента общего образования Томской области «Об организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях ТО» №1777/01-08 от 11.06.2013г.
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; программы развития и формирования универсальных учебных действий.
- При разработке программы учтены методические рекомендации, изложенные в Письме Минобрнауки России от 18.08. 2017 г. № 09-1672» О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе проектной деятельности.
- Программа курса внеурочной деятельности « Бальные танцы» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2010 г. И составлена на основе программы «Ритмика и бальные танцы» под редакцией Е.И.Мошковой, рекомендованной Управлением общего среднего образования
- При составлении рабочей программы автор использовал образовательную программу дополнительного образования детей "Гармония" (ритмика и пластика на сцене)" (автор-составитель - Никифоров П.А.), а также рабочую программу по курсу внеурочной деятельности «Бальные танцы» основной школы.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

– обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;

– содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Курс внеурочной интегрированной деятельности «Бальные танцы» рассчитан на работу с детьми среднего школьного возраста, на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми танцевальными движениями с музыкальным сопровождением.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Актуальность выбора курса**

На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса — привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки на занятиях бальными танцами ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого

осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения, развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение, способность к импровизации в движении под музыку.

### **Психолого-педагогические принципы**

Программа опирается на развивающую систему, представленную в виде системы психолого- педагогических принципов:

а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития,

принцип психологической комфортности).

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования,

принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

### **Цели и задачи реализации учебного предмета**

Целью данной программы является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям
- Развитие интереса к занятиям танцами, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- Формирование общих представлений о культуре движений
- Формирование культуры общения между собой и окружающими
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
- Развитие умения определять: музыкальные жанры (танец, марш, песня), виды ритмики (танец, игра, упражнение), Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.). Знать основы музыкальной грамоты (счет, ритм, вступление, сильные и слабые доли такта) и т. д.
- Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, упражнениях.

### **Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Бальные танцы».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне,

развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **Межпредметные связи**

Программа составлена с учётом реализации меж предметных связей по разделам:

«**Музыкальное воспитание**», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия: темп, динамика, "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. «Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание танцевальных игр и упражнений.

«**Физическое воспитание**». Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

«**Математика**». В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота",

"направление движения", "доли счета" ( $1/4$ ,  $2/4$ ,  $3/4$  и т. д.). Умение ориентироваться в

пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

«**История**». Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и

темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Формы **ЗАЧЕТА** и оценки результатов достижения поставленных целей:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- участие в межклубных турнирах по бальным танцам ;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Обучение детей по программе «Бальные танцы» является ознакомительным и предполагает изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, способствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей, возможности приобщения к прекрасному миру танца. Обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

### **Актуальность**

Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной ещё Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом».

Бальные танцы, например, положительно влияют на физическое развитие человека: делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

### **Цель и задачи**

**Цель программы – это содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами танца, основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.**

### **Задачи:**

#### **1. Обучающие:**

- знакомство с историей и особенностями бального танца;
- знакомство с понятиями и терминологией;
- овладение основными движениями и фигурами бального танца;
- обучение основам музыкальной грамотности;

#### **2. Развивающие:**

- развитие общей культуры личности путём приобщения ребёнка к хореографии бального танца;
- развитие двигательных, координационных и музыкальных данных детей;
- развитие воображения через умение сформировать танец на основе простейших танцевальных движений;

#### **3. Воспитывающие:**

- формирование коммуникативной культуры через знание и умение взаимодействовать с партнёрами на танцевальной площадке;
- формирование навыков творческой деятельности у учащихся, проявляющих увлечённость бальными танцами.;

#### **4. Специальные:**

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата ребёнка;

- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие творческих и созидательных способностей детей;

### **Отличительные особенности**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу балльных танцев);

- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации

ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Возраст детей.

Балльные танцы не имеют строгих возрастных ограничений. Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний.

### **Ожидаемые результаты**

- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- каждый ребёнок в паре или соло, может осознанно повторить выученные элементы танцев;

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

34 недели . 1 час в неделю. 34 часа в год.

ДИСКО ТАНЦЫ: «Замочки», «Ножницы», «Вару-вару»

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ИГРЫ: «Олень», « Большая стирка», « Золотой ключик», «Игра с хлопками», «Макарена».

БЫТОВЫЕ ТАНЦЫ: Полька 1 «Веселый пальчик», 2 «Берлинская полька».

БАЛЛЬНЫЕ ТАНЦЫ: МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС (W) < ВЕНСКИЙ ВАЛЬС (V), ЧА-ЧА-ЧА

### **Содержание**

История танцев. Повторение дискотанцев.

Венский вальс, основное движение по л.т. Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот, постановка в пары. Баланс в паре, перенос веса. Положение корпуса в движении, работа стоп. Перенос веса и работа корпуса. Классический экзерсис.

Танго. Променадное звено. Позиция променад. Техника основного шага. Четкость и динамика исполнения в паре. Позиция в паре через корпус и руки. Ритм шага. Выход и вход в променадную позицию. Шаги танго в паре. Позиция партнерши. Корпус со смещением влево и руки. Выход и вход в променадную позицию.

Согласование и смена движений в ритм и счет в квике. Локи в паре. Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота.

Диско разминка. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек. Четкость и динамика. Основы Танца Джайв. Шаг рок и шассе. Повторение в ча-ча-ча поворотов, соло и обоюдный. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек. Позиции рук и ног через «экзерсис» Классический экзерсис Четкость и динамика исполнения в паре. Позиция в паре. Ведение партнера. Согласование и смена движений в ритм и счет в квикстепе. Локи в паре. Квикстеп.

**Виды и направления внеурочной деятельности.** Для реализации программы доступны и будут использованы следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 4) художественное творчество;
- 5) спортивно-оздоровительная деятельность;

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**1 год обучения.**

№\п	Тема	Количество часов
1.	Повторение знакомых танцев в ритме диско. Соло и в паре.  Венский вальс, основное движение по л.т. Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот.	1



2.	Диско разминка. Медленный вальс, постановка в пары.	2
3.	Баланс в паре, перенос веса. Положение корпуса в движении, работа стоп.	
4.	Классический экзерсис. Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот.	1
5.	Венский вальс. Перенос веса и работа корпуса.	1
6.	Общеразвивающие упражнения. Разучивание танго	
7.	Променадное звено. Позиция променад. Техника основного шага.	2
8.	Диско разминка. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек.	2
9.	Четкость и динамика исполнения в паре. Позиция в паре через корпус и руки.	
10.	Классическая разминка. Разучивание танго. Променадное звено.	2
11.	Позиция променад. Выход и вход в променадную позицию.	
12.	Согласование и смена движений в ритм и счет в квике. Локи в паре.	2

13.	Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота.	
14.	Медл. вальс на середине «квадраты» Разучивание танго.	2
15.	Променадное звено. Позиция променад. Техника шага. Соло.	
16.	Общеразвивающие упражнения. Медленный вальс перемены и повороты.	2
17.	Левый поворот Прогон венского вальса соло и в паре.	
18.	Диско разминка. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек. Четкость и динамика	2
19.	Позиции в паре через корпус и руки в Танго. Ритм шага.	
20.	Позиции рук и ног через «экзерсис» Классический экзерсис	2
21.	Медленный вальс перемены и повороты. Левый поворот. Венский вальс. Перенос веса и работа корпуса.	
22.	Общеразвивающие упражнения. Основы Танца Джайв. Шаг рок и шассе.	2
23.	Повторение в ча-ча-ча поворотов, соло и	

	обоюдный.	
24.	Классическая разминка. Шаги танго в паре. Позиция партнерши.	2
25.	Корпус со смещением влево и руки. Выход и вход в променадную позицию.	
26.	Диско разминка. Ча-ча-ча основа тайм степ и чек	2
27.	Четкость и динамика исполнения в паре. Позиция в паре. Ведение партнера.	
28.	Согласование и смена движений в ритм и счет в квикстепе. Локи в паре.	2
29.	Позиции партнеров в два плана. Разбор спин поворота.	
30.	Классическая разминка. Разучивание Квикстепа. Четвертные и локи.	2
31.	Позиция коленей и стоп. Противоположное движение корпуса с работой сторон.	
32.	Общеразвивающие упражнения. Классическая разминка.	1
33.	Репетиция	1

34.	Концерт для гимназистов	1

## Приложение №1

### СПИСОК УЧЕБНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
3. Детский фитнес. М., 2006.
4. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л. 1981.
5. Мур А. Пересмотренная техника балльных танцев. Англия. Лондон. Периодика. 2000г.
6. Коваленко А. Танцевальный бюллетень. Москва. РГАФК 2010-11г.
7. Мошкова Е. Ритмика и балльные танцы в школе. Москва. Просвещение. 2004г.