

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»  
ГОРОДА ОБНИНСКА**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Пр. №01 от 31.08.2022



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ «Технический лицей»  
И.А.Строева  
01.09.2022 г.  
Пр. № 111/1 от 01.09.2022 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| Наименование программы | <b>БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ</b>          |
| Направленность         | Художественная направленность |
| Возраст обучающихся    | 12-17 лет                     |
| Год разработки         | 2022                          |
| Срок реализации        | 1 год                         |
| Количество часов       | 34 часа                       |
| Составитель            | Болдынова Татьяна Сергеевна   |

**Пояснительная записка.**

Учебный предмет «Бальный танец» сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее звучания – всему этому учит танец.

Бальный танец - это ритмические движения тела, которые исполняются в определенной технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера.

Отличительными особенностями бального танца является: пластика, музыкальность, естественность. Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующие художественный образ танцора и пары.

Занятия бальными танцами формируют у детей грациозность движений, соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, дают значительную физическую нагрузку, способствующую формированию мышечного корсета, вырабатывают собранность, трудолюбие, элегантность. Эти качества имеют большое значение в системе воспитания ребенка и формирования гармонично развитой личности.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между детьми, предполагают джентльменское отношение мальчиков к девочкам, обоюдное уважение партнеров, что в дальнейшем должно помочь им в личной и общественной жизни.

Содержание программы дает возможность ученикам на собственной практике, сопоставляя, сравнивая и осмысленно исполняя движения получить тот запас знаний, умений, навыков, которые помогут в дальнейшем самостоятельно разбираться в различных видах искусства, хореографии и критически верно оценивать танцы.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Длительное пребывание ребенка за школьной партой, ограничение движений, мешает правильному развитию костно-мышечной системы, напротив, влечет за собой психофизиологическую перегрузку. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

### **Цель и задачи программы.**

Цель: формирование и развитие творческих способностей учащихся, раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области спортивно-бальных танцев, выявление талантливых и одаренных.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

#### **Обучающие:**

- ознакомление учащихся с основами спортивного бального танца;
  - знакомство с историей возникновения танца;
  - ознакомление с традициями народов, танцы которых легли в основу того или иного спортивного бального танца;

#### **Развивающие:**

- развитие и сохранение здоровья детей;
- развитие и совершенствование двигательных навыков, способностей, чувства ритма, музыкальности, координации движений, пластики;

#### **Воспитательные:**

- воспитание любви к искусству танца и музыки;

- формирование художественного вкуса детей, развития их творческого потенциала, трудолюбия, терпения, чувства собственного достоинства и самоуважения.

### **Направленность и уровень программы.**

Данная программа имеет художественную направленность. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда "дух" и "тело" находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Уровень усвоения программы - общекультурный.

### **Категория обучающихся.**

- программа рассчитана на учащихся обоего пола, в возрасте 7-17 лет;
- обязателен минимальный интерес к хореографии;
- наличие базовых знаний по программе не обязательно;
- наличие определенной физической и практической подготовки не требуется
- противопоказаний по физическому здоровью детей нет.

### **Формы и режим занятий.**

Продолжительность образовательного процесса: программа рассчитана на 1 год обучения по 36 часов в год. Занятия проводятся один раз в неделю.

Формы организации деятельности: фронтальная, групповая, коллективная.

Форма занятий: групповая и индивидуальная, со всей группой одновременно и с участниками конкретного номера для отработки сольных партий.

### **Планируемые результаты.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять движения спортивно-бальных танцев для укрепления здоровья и физического развития;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, имеющихся, вариативных условиях.

### Учебный план.

| №  | Дисциплины             | 1 год обучения |          |       | Формы промежуточной аттестации                                     |
|----|------------------------|----------------|----------|-------|--|
|    |                        | Теория         | Практика | Всего |  |
| 1. | Вводное занятие        | 1              | -        | 1     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия                      |
| 2. | Ритмика.               | -              | 3        | 3     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия                      |
| 3. | Хореография            | 1              | 4        | 5     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия                      |
| 4. | Основы бального танца. | 1              | 4        | 5     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия                      |
| 5. | Танец «Полька»         | -              | 5        | 5     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия<br>Анализ достижений |
| 6. | Танец «Полонез»        | 1              | 4        | 5     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия<br>Анализ достижений |
| 7. | Танец «Вальс»          | 1              | 6        | 7     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия<br>Анализ достижений |
| 8. | Танец «Мазурка»        | 1              | 2        | 3     | Педагогическое наблюдение<br>Открытые занятия<br>Анализ достижений |
|    | ИТОГО:                 | 6              | 28       | 34    |  |

### Содержание программы.

#### 1. Вводное занятие.

- Ознакомление воспитанников с программой обучения.
- Напоминание правил поведения во время занятия, общие правила.
- Организационные вопросы.

#### 2. Ритмика.

- Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки, выбранной педагогом.
- основные движения, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, изучение позиций рук и ног.
- Музыкально-ритмические игры, инсценировки, упражнения с предметами, разучивание или повторение ранее пройденного танца.
- Отдельные творческие задания.

#### 3. Хореография.

- Хореографические термины.

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса;
- Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:
- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

#### 4. Основы бального танца.

- История происхождения и развития танцев.
- Европейская программа бальных танцев.
- Движения подготовки на технику исполнения.
- Танцевальные фигуры, связки, комбинации.
- Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.
- Латиноамериканская программа бальных танцев.
- Движения-подготовки на технику исполнения.
- Танцевальные фигуры, связки, комбинации.
- Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы.

#### 5. Танец «Полька».

- разучить движения польки;
- познакомить с музыкальным размером танца «Полька»;
- подготовить (разогреть) мышцы рук, ног, корпуса к занятию случайных травм;
- развивать координацию движений, музыкальный слух;
- вырабатывать легкость движений, осанку;
- воспитывать вежливое отношение к партнеру(ше);
- развивать физические данные ребенка, память, внимание.

#### 6. Танец «Полонез»

- разучить основной шаг «Полонеза» и его фигуры;
- развивать творческие способности обучающихся, совершенствование исполнительского мастерства;
- воспитание у детей эстетического вкуса, прививание любви к историко-бытовому танцу.

#### 7. Танец «Вальс».

- овладение учащимися основ вальса;
- ознакомление с историей развития этого танца;
- формирование правильной осанки учащихся.

#### 8. Танец «Мазурка».

- познакомить обучающихся с историей возникновения бального танца - мазурка;
- провести межпредметную связь литературы и хореографии;
- формировать умения и навыки в исполнении основных движений и элементов мазурки.

**Формы аттестации и оценочные материалы.**

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно должно обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся). Целью отслеживания и оценивания результатов обучения является содействие воспитанию у обучающихся ответственности за результаты своего труда, формирование критического отношения к достигнутому, формирование привычки к самоконтролю и самонаблюдению, что способствует развитию навыка самоанализа.

Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:

**Входной**, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о музыкальном и ритмическом развитии обучающихся. Для этого вида контроля используются методы: -наблюдение; игры: имитационные, ролевые, драматизации.

**Текущий**, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа);
- письменные (тесты, карточки-задания);
- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся);
- наблюдения.

**Тематический**, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачетным занятиям. Здесь можно использовать следующие методы:

- практические: (сдача элементов танца);
- индивидуальные;
- комбинированные (творческий проект);
- самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения танцевальных элементов, устранение обнаруженных пробелов).

**Итоговый**, проводимый в конце четвертей, полугодий, всего учебного года. Здесь целесообразно проводить концерты, фестивали обучающихся, соревнования, участие в конкурсах. В качестве системы оценивания в творческом объединении используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

### **Учебно-методические условия реализации программы.**

В процессе работы педагог руководствуется принципами дифференцированного подхода к личности каждого обучающегося и гармоничного вхождения каждого ребенка в коллектив, а также максимальным развитием его творческих возможностей и эмоциональной раскрепощенности. Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы дидактики:

- Систематичность и регулярность занятий
- Постепенность развития профессиональных данных учащихся, а также увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному)
- Последовательность в овладении материалом
- Целенаправленность учебного процесса.

Преподаватель может увеличить или уменьшить объем материала в зависимости от качества и состава класса, а также по своему выбору знакомить учащихся с танцами, не указанными в программе.

### Материально-технические условия реализации программы.

- Хореографический зал, оснащенный зеркалами, хореографическим станком, раздевалками для девочек и мальчиков, скамейками
- Аудио аппаратура (магнитофоны)
- Видео аппаратура (телевизор)
- Мини – тренажеры для занятий (индивидуальные), гантели, коврики, скакалки
- В танцевальном зале необходима аптечка.

### Информационные условия реализации программы.

- Компьютер, интернет
- Официальные сайты департаментов образования, спорта, федераций и т.д.
- учебно – методическая литература по профилю
- Информационный стенд (информация для родителей, расписание занятий, инструкция по технике безопасности, анонсы соревнований и т.д.)

### Тематический план.

| № п/п                                     | Тема занятия  | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Раздел 1. Вводное занятие (1 час)         |   |                  |
| 1   | Ознакомление воспитанников с программой обучения.<br>Напоминание правил поведения во время занятия, общие правила.<br>Организационные вопросы.  | 1                |
| Раздел 2. Ритмика (3 часа)                |   |                  |
| 1   | Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки.   | 1                |
| 2   | Основные движения, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, изучение позиций рук и ног.                                | 1                |
| 3   | Музыкально-ритмические игры, инсценировки, упражнения с предметами, разучивание или повторение ранее пройденного танца.<br>Отдельные творческие задания.  | 1                |
| Раздел 3. Хореография (5 часов)           |   |                  |
| 1   | Хореографические термины.   | 1                |
| 2   | Постановка корпуса. Упражнения для рук, кистей, и пальцев.<br>Упражнения для плеч, упражнения для головы, упражнения для корпуса.   | 1                |
| 3   | Ознакомление детей с элементами танцевальных движений.  | 1                |
| 4   | Выполнение проученных элементов танцевальных движений.  | 1                |
| 5   | Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.<br>Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.   | 1                |
| Раздел 3. Основы бального танца (5 часов) |   |                  |
| 1   | История происхождения и развития танцев.  | 1                |
| 2   | Европейская программа бальных танцев.<br>-Движения подготовки на технику исполнения.<br>-Танцевальные фигуры, связки, комбинации.<br>-Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей европейской программы.               | 2                |
| 3   | Латиноамериканская программа бальных танцев.<br>-Движения-подготовки на технику исполнения.<br>-Танцевальные фигуры, связки, комбинации.<br>-Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей латиноамериканской программы. | 2                |

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| Раздел 5. Танец «Полька» (5 часов) |  |   |
| 1                                  | Основные движения «Польки». Музыкальный размер танца «Польки».   | 1 |
| 2                                  | Координация движений, музыкальный слух, выработка легкости движений, осанки.   | 1 |
| 3                                  | Движения-подготовки на технику исполнения.<br>Танцевальные фигуры, связки, комбинации.<br>Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей танца «Польки»  | 3 |
| Раздел 5. Танец «Полонез»(5 часов) |  |   |
| 1                                  | Воспитание у детей эстетического вкуса, прививание любви к историко-бытовому танцу.  | 1 |
| 2                                  | Основной шаг «Полонеза» и его фигуры.<br>Совершенствование исполнительского мастерства.  | 2 |
| 3                                  | Движения-подготовки на технику исполнения.<br>Танцевальные фигуры, связки, комбинации.<br>Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей танца «Полонез» | 2 |
| Раздел 7. «Вальс» ( 7 часов)       |  |   |
| 1                                  | Ознакомление с историей развития танца «Вальс»   | 1 |
| 2                                  | Овладение учащимися основ вальса, формирование правильной осанки учащихся.   | 2 |
| 3                                  | Движения-подготовки на технику исполнения.<br>Танцевальные фигуры, связки, комбинации.<br>Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей танца «Вальс»   | 4 |
| Раздел 8. Танец «Мазурка» (3 часа) |  |   |
| 1                                  | Историей возникновения бального танца «Мазурка»  | 1 |
| 2                                  | Умения и навыки в исполнение основных движений и элементов мазурки.  | 1 |
| 3                                  | Движения-подготовки на технику исполнения.<br>Танцевальные фигуры, связки, комбинации.<br>Исполнение танцевальных композиций с учетом особенностей танца «Мазурка» | 1 |
| Итого часов 34 часа                |  |   |

### Календарный учебный график

| Год обучения          | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий  |
|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|----------------|
| 2022-2023 учебный год | 01.09.2023                        | 25.05.2023                           | 34                   | 34                       | 1 раз в неделю |