

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №19 имени Героя Советского Союза  
Ивана Петровича Мытарева города Димитровграда Ульяновской области»

Утверждаю  
Директор МБОУ СШ №19  
им.И.П.Мытарева

\_\_\_\_\_ Н.А.Дегтярева

Приказ № 403 от «30» августа 2024г.

**Рабочая программа**  
**«Танцевальный спорт»**  
для 5- 6 классов  
на 2024-2025 учебный год  
Количество часов по учебному плану  
в 5-6 классах всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Составители программы: Алексеева М.В.  
Калистова Т.А.

Рассмотрено и одобрено на заседании  
ШМО валеологии  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.  
Руководитель ШМО: \_\_\_\_\_ Гришина О.В.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.С.Волкова

«30» августа 2024г

**Димитровград, 2024**

## **Пояснительная записка**

**Направленность** программы «Танцевальный спорт» относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность**

Спортивные танцы - это прекрасное сочетание спорта и искусства. Спортивные танцы очень популярны во всем мире. В России в настоящее время спортивные танцы являются самым массовым видом спорта среди детей и молодежи. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры, - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Образовательная программа «Танцевальный спорт» направлена на создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности, его способности к самовыражению в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей и подростков - и имеет физкультурно-спортивную направленность

Основная идея программы открыть перед учащимися мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду искусства и спорта одновременно, содействовать личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе, приобщить подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусству.

Образовательная программа «Танцевальный спорт» ориентируется на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры и развитие творческой индивидуальности ребёнка.

Навыки, полученные во время занятий, помогут, даже не очень способному человеку, в дальнейшем хорошо танцевать на дискотеках, владеть своим телом, иметь представление о грации, чувстве ритма, такта.

Данная программа дает возможность получить базовое образование хореографии и формирует в воспитанниках первоначальные профессиональные навыки к танцевальному спорту, а также поддерживает внутреннее стремление обучающихся к самореализации в постижении спортивного танца.

Программа отражает эволюцию творческих задач, которые ставятся перед воспитанниками, позволяет находить пути решения этих задач, предлагает их вариативность, индивидуальность и насыщенность танцевальной лексикой. Позволяет индивидуализировать танец, решая, тем самым, проблему самовыражения.

Динамичный, четко организованный учебно-воспитательный процесс охватывает основные сферы общения ребенка, позитивно укрепляя такие социально-психологические связи как «педагог-ребенок», «ребенок-родитель (семья)», «ребенок-ребенок», «педагог-родитель (семья)».

**Отличительные особенности.**

отличительной особенностью данной программы является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

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

Рабочая программа обучения спортивному танцу помогает воспитанникам выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Основу данной программы составляет, с одной стороны, ориентация на общечеловеческие ценности мировой танцевальной культуры, а с другой - установка на развитие творческой индивидуальности воспитанника.

***Объём и срок реализации:***

Программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает 34 учебных часа в год.

***Цель программы:***

Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, укрепление здоровья учащихся.

***Задачи:***

**Обучающие:**

- Обеспечить высокий уровень общей физической подготовленности и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Освоить подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.
- Овладеть техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах.
- Ознакомить с основами танцевального этикета.
- Освоить базовую техническую подготовку - освоение базовых элементов средней группы трудности, освоение фигур танцев.
- Обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.
- Обеспечить высокий уровень ритмической подготовки.
- Сформировать понимание структуры танца.
- Научить построению композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия (ЕТД).
- Сформировать композиционное мышление.
- Обеспечить высокий уровень базовой хореографической подготовки – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

- Совершенствовать специально - двигательную подготовку (координацию, реакцию на движущийся предмет, - т. е. пар на паркете, владение паркетом).
- Сформировать умение понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метроритм, темп, «тихо - громко», «слитно - отрывисто», форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.

#### **Развивающие:**

- Развить физические качества.
- Обеспечить гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Сформировать правильную осанку и танцевальный стиль выполнения фигур танца.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить музыкально - двигательную активность.
- Развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма детей.
- Развить умение ощущать разные параметры движений, развитие ритмической координации.
- Развить координацию движений, гибкость и пластику.
- Развить чувство ритма.
- Развить память и внимание.
- Развить артистизм и эмоциональность.
- Развить творческие танцевальные способности.
- Развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость.
- Развить творческую активность детей в процессе исполнения современных танцев.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность.
- Воспитать настойчивость и чувство прекрасного.
- Воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества.
- Воспитать творческую активность.
- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Привить трудолюбие;
- Воспитать собранность и дисциплину.
- Воспитать стремление к саморазвитию.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Привить навыки хорошего тона и культуры поведения.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

#### ***Организационно-педагогические условия реализации программы:***

***Особенности организации образовательного процесса:*** занятия проводятся по принципу «от простого к сложному»

### **Формы проведения занятий.**

- Занятие.
- Беседа.
- Объяснение.
- Игры.
- Практический показ.

### **Материально-техническоеоснащение::**

- Просторный светлый зал с зеркалами;
- «Станки» (палки), закрепленные на стене металлическими кронштейнами ;
- Музыкальный центр;
- Коврики для занятий на полу.

### **Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам, либо учитель, имеющий музыкальное, хореографическое образование или учитель, прошедший курсы повышения квалификации по ритмике, хореографии

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

#### **Личностные результаты:**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

#### **Метапредметные результаты:**

Освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться

- Следить за правильностью выполнения танцевальных связок , мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении танцевальных связок и уметь их исправлять;

- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Предметные результаты:***

Уровень достижений, обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть конкретные умения и навыки.

Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- постановка правильной красивой осанки
- демонстрация пластики и свободы движений
- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций
- выход на сцену в массовых танцах
- демонстрация навыков в хореографических этюдах на открытых занятиях
- исполнение сольных партий в номере
- исполнение сольного номера

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»

### 1. Знакомство с техникой безопасности.

Теория: Знакомство с устройством зала.

### 2. Вводное занятие.

Теория: Экскурс в историю спортивных бальных танцев. Задачи на учебный год.

### 3. Основы бальных танцев. Ознакомление с программами и танцами.

Практика: Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

### 4. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория: -знакомство с хореографическими терминами.

Практика: -тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

### 5. Партерная гимнастика (растяжка).

Практика: -тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

### 6. Музыкальность, ритм.

Теория: - понятия ритм и музыкальность;

Практика: - упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

### 7. Танцевальные элементы.

Практика : - разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);

- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);

- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- прыжки и бег (на месте и с продвижением);

- исходные движения рук (напряжение и расслабление);

- синхронизация простейших движений рук и ног.

### 8. Обучающие танцы.

Практика: - танец «Классики»; танец «Полька»

**Поурочный план  
общеразвивающей программы  
«Спортивные танцы»  
на 2024-2025 учебный год**

№ п/ п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Количе ство часов	Примечание
	План	Факт			
1			Организационное занятие. Прослушивание музыкального материала. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях.	1	
2			Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	1	
3			Общая физическая подготовка танцора.	1	
4			Знакомство с правилами выполнения движения. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы	1	
5			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки	1	
6			Проучивание элементов классического танца	1	
7			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
8			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно- репетиционная деятельность.	1	

9			Упражнения для корпуса и бедер.	1	
10			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	
11			Проучивание элементов классического танца.	1	
12			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
13			Упражнения для развития плавности движений рук.	1	
14			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
15			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц.	1	
16			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки	1	
17			Работа над синхронным исполнением постановочной работы	1	
18			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно- репетиционная деятельность	1	
19			Проучивание элементов классического танца. Постановочно-репетиционная деятельность	1	
20			Понятие правильной осанки, положения стоп и кистей рук относительно корпуса, правила выполнения статических упражнений на укрепление связок.	1	

21			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
22			Тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»).	1	
23			Проучивание элементов классического танца	1	
24			Вспомогательные и корректирующие упражнения на укрепления мышц	1	
25			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
26			Разучивание основных элементов и танцевальных комбинаций к хореографической постановки.	1	
27			Учебно-тренировочная деятельность. Постановочно-репетиционная деятельность	1	
28			Упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» Развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко». «Мостик»	1	
29			Проучивание элементов классического танца	1	
30			Общая физическая подготовка. Упражнения на развития и укрепления спинных мышц.	1	
31			Работа над осанкой, элементы классического экзерсиса и статические упражнения на укрепление связок	1	
32			Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку,	1	

			четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).		
33			Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).	1	
34			Подготовка к итоговому занятию. Повторение изученного материала. Упражнения на импровизацию.	1	
Количество часов				34	

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матяшина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

11

3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Рекомендуемая литература.

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. М, Феникс, 2004.
2. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по «Танцевальному спорту»**

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков танцевального спорта. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
  - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
  - обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
  - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ**

Приложение  
к приказу МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева  
от \_\_\_\_\_  
о внесении изменений  
в рабочие программы

Наименование учебного предмета « \_\_\_\_\_ »

Класс \_\_\_\_\_

Всего количество часов для сокращения \_\_\_\_\_

Название тем, на которые количество отводимых часов сокращено:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту
1			

Всего количество часов для уплотнения \_\_\_\_\_

Название тем, которые будут уплотнены:

Название тем, которые будут уплотнены:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту

Рассмотрено на заседании ШМО \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_



