

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия № 3» г. Кудымкара

РАССМОТРЕНО

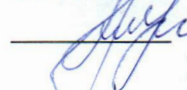
заседание ШМО


_____ Антипов Н.А.

протокол № 6
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


_____ Шарова Н.А.

Приказ № 419
от «30» августа 2023г

Рабочая программа по курсу

Спортивный бальный танец

Для 5 - 9 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Зубова Светлана Геннадьевна,

Учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Спортивные бальные танцы» для 5–9 классов составлена на основе:

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МОБУ «Гимназия №3» на 2023-2024 учебный год.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

«Спортивные бальные танцы»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической и духовной культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ:**

Общей целью школьного образования по **Спортивным бальным танцам** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5–9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей танцевальной культуры в организации здорового образа жизни.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Отличительной особенностью программы является её направленность на формирование у учащихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителем, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания курса **«Спортивные балльные танцы»**, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о танцевальной культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое, танцевальное совершенствование). Все перечисленные задачи решаются при обучении спортивным балльным танцам, кроме того, данный курс программы решает специфические задачи физического совершенствования через овладение техникой танца. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. На занятиях спортивными танцами ребенок учится сознательно распорядиться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. Задача педагога — не только научить ученика определенным приемам, связкам движений в различных танцах, но и выработать в нем способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять свой танец, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки. Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. В латиноамериканских танцах в результате активной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов, организм укрепляется, ребенок меньше болеет. Таким образом решается задача общего укрепления и физического развития ребенка. Задача курса **«Спортивные балльные танцы»** также — привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, балов, шоу-представлений, конкурсов. В результате обучения спортивным танцам обучающиеся приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни. Курс **«Спортивные балльные танцы»** включает латиноамериканские танцы (ча-ча-ча, самба, джайв и румба), разминку; европейская программа (медленный вальс, танго, венский вальс, фигурный вальс, квикстеп). По мере освоения материала происходит постановка обучающихся в пары, выполнение изученных композиций, совместно партнером и партнершей, в учебной позиции. Сначала медленно под счет учителя, а затем под медленную музыку. Так же осуществляется формирование

правильной осанки, необходимых позиций рук, ног, головы, обучение правильному дыханию во время исполнения танца, а также правильной работе стоп и коленей. Развитие музыкально-ритмических способностей посредством различных упражнений (совместный счет, отбивка ладонями ритма, танец под собственный счет и т. д.). Выполнение общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки, необходимых позиций рук и ног. Разминка проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Задача — развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы. Количество каждого вида упражнений — 4—8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность — 10—15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. Бальные танцы являются наиболее сложными в смысле координации движений и ритмической окраски, поэтому начинают изучаться в 5—8 классах. Включаются танцы по европейской, латиноамериканской программам. Ставится задача отработки корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре. Европейская программа: «Танго», «Медленный вальс», «Венский вальс», «Быстрый фокстрот». Латиноамериканская программа: «Джайв», «Румба». На данном этапе не включены в программу танцы из международного стандарта «Медленный фокстрот» и «Пасодобль» как наиболее сложные в исполнении. В программу 9 класса включен «Историко бытовой танец»: Полонез и Мазурка.

В своём предметном содержании курс «**Спортивные бальные танцы**» ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений под музыку, содействующих обогащению двигательного опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «Спортивные бальные танцы»

Программа курса «Спортивные бальные танцы» реализуется как часть внеурочной деятельности из расчета 1 час в неделю в классах с углубленным изучением отдельных предметов. Общее количество часов в 5-9 классах в течение учебного года на реализацию программы составляет— по 34 часа.

Содержание курса расширяет и дополняет знания, реализующих образовательные программы основного общего среднего образования.

Учитель имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока с выбором различных средств спортивных бальных танцев, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к ведению здорового образа жизни.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить с ними общий язык и общие интересы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Универсальные коммуникативные действия:

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия спортивных бальных танцев, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, повседневной жизни.

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения учащиеся научатся:

выполнять требования безопасности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

знать о роли спорта для укрепления здоровья, о физической культуре и здоровье как факторах успешной социализации;

владеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по спортивным бальным танцам;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств спортивных бальных танцев;

излагать факты истории развития спортивных бальных танцев, характеристики видов спортивных танцев, влияния танцевальных занятий на организм человека;

организовывать и проводить со сверстниками смотров – конкурсов по спортивным бальным танцам, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

видеть красоты движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

выполнять комплексы из Латиноамериканских танцев с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;

уметь находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

выполнять двигательные навыки и умения разными способами, в различных условиях.

В период карантина или неблагоприятного температурного режима обучение по разделам программы в течении, года может осуществляться дистанционно.

Содержание программы производится без изменений календарно-тематического плана. Практические занятия производятся за счет теоретических занятий (замены традиционной урочной системы обучения лекционно-семинарскими занятиями) с использованием: сети ВКонтакте, платформе ZOOM, системы ЭПОС, VIBER).

Предоставления учащимся права на самостоятельное изучение учебного материала с последующим осуществлением контроля их работы в форме сообщения, реферата, подготовки презентации, проекта и т.п.

Требования к уровню подготовки

В результате изучения курса «Спортивные балльные танцы» выпускник основной школы **научиться:**

- составлять и выполнять танцевальные композиции совместно партнером и партнершей.
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий;
- соблюдать безопасность при выполнении танцевальных движений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по спортивным балльным танцам; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

получит возможность научиться:

- развитию личностных качеств (самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.д.)
- повышать индивидуальный уровень исполнительского мастерства;
- свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком

Уровень подготовки учащихся может быть различным в силу индивидуальных способностей и возможностей детей.

Так же программа предназначена для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Сложность и объем учебного материала могут быть откорректированы с учётом особенностей и потребностей обучающихся уменьшены и облегчены. Дети от достаточно простых задач постепенно будут переходить к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения.

Степень освоения предложенной детям с особыми образовательными потребностями образовательной программы зависит от их индивидуальных особенностей и требует в ходе образовательного процесса решения коррекционных задач (диагностика индивидуальных проблем, разработка плана их решения, решение проблем).

Личностными результатами освоения детьми могут быть:

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью

- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- умение «презентовать» себя и свои проекты.

Распределение тем по разделам.

№	Название раздела	Количество часов (уроков)
		5а, 5г
1	Ча-Ча-Ча	16
2	Самба	18
	Итого	34
		6г
1	Медленный вальс	16
2	Квикстеп	18
	Итого	34
		7а,7б,7г
1	Румба	16
2	Джайв	18
	Итого	34
		8а,8б,8г
1	Венский вальс	16
2	Танго	18
	Итого	34
		9а,9г
1	Полонез, Мазурка	16
2	Венский вальс	18
	Итого	34

Критерии оценки деятельности учащихся на уроках Формы и методы контроля.

- открытые занятия,
- зачетные занятия,
- текущие наблюдения,
- устный контроль (индивидуальный опрос, устный зачет, фронтальный опрос, оценка и взаимооценка),
- концерты(в течение учебного года, отчетный),

Открытые занятия проводятся в конце каждого полугодия, на них приглашаются администрация гимназии, учителя, родители. Обучающиеся демонстрируют свои достижения за первое и второе полугодие.

Зачетные занятия проводятся после изучения одной темы для оценивания уровня усвоения материала.

Текущие наблюдения осуществляются педагогом постоянно в течение занятия.

Устный контроль включает в себя индивидуальный опрос по отдельным теоретическим вопросам, фронтальный опрос, устный зачет по этим вопросам, оценка обучающимися самих себя и друг друга.

Система знаний, умений, навыков проверяется итоговыми уроками которые проводятся один раз в полугодие. Итоговый урок включают в себя: 1. Технику исполнения фигур (танца в целом) 2. Музыкальность 3. Ведение в паре 4. Эмоциональность.

Нормы оценок

«**Зачёт**» Предусматривает чистоту исполнения движений, точную согласованность с музыкальным сопровождением, выразительное и технически грамотное исполнение комбинаций, отсутствие пробелов в прохождении и усвоении программного материала.

«**Не Зачёт**» Предусматривает не усвоение программного материала, не владение навыками выполнения движений, не знание терминов, слабую самостоятельную работу.

Итоговое оценивание проводится в форме конкурсного урока, где ученики показывают своё мастерство. Оценка за год выставляется на основании полугодовых.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5-й класс

Общие теоретические понятия: в течение всего периода обучения учащиеся знакомятся со следующими понятиями: • позиции ног; • позиции рук; • позиции в паре • позиции латиноамериканских танцев; • линия танца. Изучение истории Латиноамериканских танцев. Обще развивающие упражнения для детей 10–11 лет (5-е классы)

Решается воспитательная задача: поведения в паре с партнером (партнершей), на площадке. Формирование эстетического вкуса, навыка осмысленного и творческого отношения к занятиям. Воспитание личностно значимых качеств: трудолюбия, выносливости, настойчивости, деликатности, уравновешенности, терпимость.

Развивается творческий потенциал, моторико- двигательная память, уверенность в собственных силах

Латино-американская программа включает в себя : «Ча-ча-ча», «Самба».

6-й класс

История возникновения и развития Европейских танцев Медленный вальс и Быстрый фокстрот в Европе и России.

Общие теоретические понятия: в течение всего периода обучения учащиеся знакомятся со следующими понятиями: • позиции ног; • позиции рук; • позиции в паре; • позиции европейских танцев • направление движения; • углы поворотов.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца: • на носках, каблуках; • перекаты стопы; • высоко поднимая колени; •

выпады; • ход лицом и спиной; • бег с подскоками; • галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.

Увеличивается сложность вариаций, музыкальность, техничность. Учащиеся ориентируются в зале. Отрабатывается ведение в паре.

Требования безопасности при организации занятий спортивными бальными танцами в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Бальные танцы: Европейская программа «Медленный вальс», «Квикстеп»,

7-й класс

История возникновения и развития латино – американских танцев. Общие теоретические понятия: в течение всего периода обучения учащиеся знакомятся со следующими понятиями: • позиции ног; • позиции рук; • позиции в паре • позиции латиноамериканских танцев; • линия танца; • направление движения; • углы поворотов.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий спортивными бальными танцами в хореографическом зале.

Увеличивается сложность вариаций, разнообразие элементов.

Бальные танцы: Латино - американская программа «Джайв», «Румба»

8-й класс

Общие теоретические понятия: в течение всего периода обучения учащиеся знакомятся со следующими понятиями: • позиции ног; • позиции рук; • позиции в паре; • позиции европейских танцев.

Воспитание морально-волевых качеств во время занятий Правила постановки позиции ног, корпуса и головы. Требования безопасности при организации занятий спортивными бальными танцами в хореографическом зале.

Возрастает техника и сложность вариаций. Достигается выразительность движений, подача.

Бальные танцы: Европейская программа «Венский вальс», «Танго».

9-й класс

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танца: • на носках, каблуках; • перекаты стопы; • высоко поднимая колени; • выпады; • ход лицом и спиной; • бег с подскоками; • галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног, перестроения для танцев: • «линии», • «шахматы»; • «змейка»; • «круг».

Знакомство с понятием «рисунок танца». Самостоятельное составление композиций на рисунок танца

Подготовка к выпускному балу, к последнему звонку.

Историко – бытовые танцы: «Полонез», «Мазурка».

Бальные танцы: «Венский вальс»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

1. *Бар-Ор О., Роулант Т.* Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527.
 2. *Бегун И.С., Грибачева М.А.* Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. – М.: Центр. Школьная книга, 2007.
 3. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
 4. *Зациорский В.М.* Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст]. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с., ил. (Серия.Спорт без границ.).
 5. *Менхин Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
 6. *Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И.* и др. Физическая культура. Программа для учащихся 8–11-х классов на основе дифференциации физкультурно-спортивных интересов учащихся // Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК, 1998. – 68 с.
 7. *Тягин А.Н., Пузырь Ю.П.* Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр .Школьная книга., 2005.
- Чурашов А.Г.*, Танцевально-двигательная терапия: Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гу- ман.-пед. ун-та, 2018. – 60 с.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Федерация фитнес-аэробики России <https://ffarsport.ru/>
2. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
3. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
4. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
5. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
6. Учительский портал www.uchportal.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846763

Владелец Головина Ирина Михайловна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024