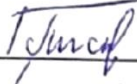


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани «Лицей № 1»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей ФК и ОБЖ



Пискунова Т.В.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МБОУ
г. Астрахани "Лицей
№1"



Лоскутов А.Б.
от «29» августа 2023 г.

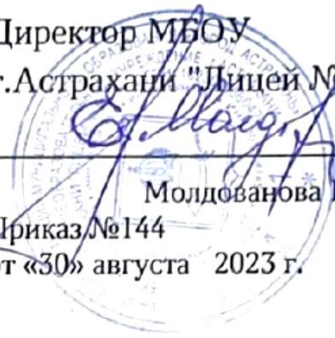
УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
г. Астрахани "Лицей №1"



Молдованова Е.В.

Приказ №144
от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
«Спортивные танцы»
(возрастная категория 6-9 лет)

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов по программе - 58 ч.

Количество часов неделю – 2 ч.

Составитель: Приказчиков Антон Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Астрахань, 2022 г.

Пояснительная записка

Одним из путей всестороннего развития ребенка, формирования из него сильной, творческой индивидуальности является эстетическое воспитание. Понятие «эстетическое воспитание» подразумевает единство эмоциональных, интеллектуальных и действенно-практических проявлений личности, которые характеризуют её эстетическую культуру.

Действенным средством эстетического воспитания является спортивный бальный танец, который представляет собой гармоничный сплав искусства и спорта. В процессе занятий спортивными танцами укрепляется опорно-двигательный аппарат ребёнка, формируется правильная осанка, происходит общее укрепление организма. Занятия этим видом спорта полезны для развития центральной нервной системы. Постоянные занятия в паре воспитывают чувство уважения друг к другу, учат тактичному обращению с противоположным полом.

Дети учатся ставить перед собой цели. Достигать их, во время участия в соревнованиях происходит становление их характера. Выступления перед зрителями в красивых костюмах формируют у детей вкус и эстетическое восприятие мира. Познав красоту в процессе творчества. Ребенок глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях.

Занятия спортивными танцами предоставляют обучающимся возможность творческой реализации личности. Развивают творческое воображение.

Цель данной программы - способствовать становлению социальной компетентности ребенка через развитие его физических и психических способностей, а также через развитие его творческого воображения на занятиях спортивными танцами.

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МБОУ г. Астрахани «Лицей №1» от 31.08.2022 № 116.1 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;

- рабочей программы воспитания МБОУ г. Астрахани «Лицей №1»

Задачи:

1. сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
2. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
3. Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Описание места предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования «Спортивные танцы» обучения по 2 часа в неделю (58 ч. в год) .

Планируемые результаты

- знать основные понятия хореографии;
 - знать 2 основных направления линии танца, основные шаги танцев;
 - знать танцы разучиваемого репертуара;
 - иметь базовое представление о здоровом образе жизни.
-
- знать историю развития бальных танцев;
 - знать 4 направления движения;
 - знать музыкальные размеры танцев;
 - знать танцы разучиваемого репертуара.
-
- знать основные нормы поведения, обеспечивающие комфортное взаимодействие в паре и в коллективе;
 - знать понятие «спортивный танец»;
 - знать танцы разучиваемого репертуара;
 - знать названия исполняемых фигур, направления шагов.
 - Знать степени поворота

Деятельностно-коммуникативная составляющая

- уметь выполнять упражнения, направленные на работу различных групп мышц;
 - уметь определять ритм, темп, характер музыки;
 - уметь исполнять танцы репертуара 1-го года обучения;
 - уметь ориентироваться в зале;
 - уметь с уважением относиться к партнеру по паре.
-
- владеть элементами классического тренажа;
 - уметь исполнять усложненные движения рук, ног и корпуса;
 - уметь держать правильную осанку при исполнении танцевальных движений;
 - уметь исполнять танцы репертуара 2-го года обучения;
 - уметь с уважением относиться ко всем членам коллектива.
-
- владеть элементами классического тренажа;
 - уметь исполнять упражнения со слитной координацией рук, ног и корпуса;
 - уметь понимать характер исполняемого танца и передать его в движении;
 - уметь самостоятельно работать в паре;
 - уметь исполнять танцы репертуара;
 - уметь самостоятельно составлять простейшие композиции из разученных фигур
- уметь управлять собой и своими эмоциями.

Содержание курса

Общеразвивающие упражнения

Практические занятия:

1. упражнения на работу мышц шеи и плечевого пояса
2. упражнения на работу мышц корпуса
3. упражнения на работу тазобедренного сустава
4. упражнения на работу голеностопного сустава
5. упражнения на работу мышц рук
6. упражнения на исправление осанки.

Танцевальная азбука

1. Длительности, ритмический рисунок, музыкальный размер.
2. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.
3. Направление движения в зале. Линия танца. Разбор основных направлений в танце. Различные углы поворота.
4. История танцев.
5. Правила поведения в зале, на уроке, на конкурсе, на концерте.

Танцевальные движения

1. Упражнения на развитие баланса
2. Для танца Медленный вальс. Приседания и подъем на полупальцы по 6 позиции. Вынос ноги назад от бедра без переноса веса тела. Отведение ноги в сторону. Отведение ноги в сторону с переходом.
3. Для танца Быстрый фокстрот. Шаг - баланс вперед и назад с правой и с левой ноги. Шаг – приставка.
4. Для танца Самба. Пружинящие движения по 6 позиции, выведение ноги вперед и назад. Основной ход
5. Для танца Ча-ча-ча. Переходы на месте, переходы вперед и назад, переходы влево и вправо. Шаги вперед и назад, открытое шассе.
6. Прыжки, подскоки, приставные шаги по всем направлениям.
7. Повороты на 180 и на 360.

Танцевальный репертуар

1. Европейская программа: медленный вальс, быстрый фокстрот.
Танец Медленный вальс. Начало изучения.
Фигуры: правый поворот, перемена, левый поворот, виск, синкопированное шассе (исполнение по одному, в учебной позиции в паре, в танцевальной позиции).
Танец Быстрый фокстрот. Начало изучения.
Фигуры: четвертной поворот, лок степ (исполнение по одному, в учебной позиции в паре, в танцевальной позиции).
2. Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча.
Танец Самба. Начало изучения.

Фигуры: квадрат, виск, самба-ход, (исполнение по одному, в учебной позиции в паре, в танцевальной позиции).

Танец Ча-ча-ча. Начало изучения.

Фигуры: основной шаг, Нью-Йорк, рука в руке, обоюдный поворот, алемана.

3. Открытые уроки, концерты

Календарно – поурочное планирование

№	Тема занятия	Часы	Дата
			План
1.	Танцевальная азбука, инструктаж по ТБ		
2.	Танцевальные движения		
3.	Танцевальная азбука		
4.	Общеразвивающие упражнения		
5.	Танцевальная азбука		
6.	Знакомство с танцем Медленный вальс		
7.	Танцевальная азбука		
8.	Знакомство с танцем Самба		
9.	Общеразвивающие упражнения		
10.	Знакомство с танцем Быстрый фокстрот		
11.	Танцевальные движения		
12.	Знакомство с танцем ча-ча-ча		
13.	Общеразвивающие упражнения		
14.	Медленный вальс. Разучивание подготовительных движений		
15.	Танцевальные движения		
16.	Танец Самба. Разучивание основных движений		
17.	Общеразвивающие упражнения		
18.	Медленный вальс. Работа в паре		
19.	Танцевальные движения		
20.	Танец Самба. Работа в паре		
21.	Общеразвивающие упражнения		
22.	Медленный вальс. Музыкальность исполнения		
23.	Танцевальные движения		
24.	Танец Самба. Музыкальность исполнения		
25.	Танцевальная азбука		
26.	Быстрый фокстрот. Разучивание фигур		
27.	Танцевальные движения		
28.	Танец Ча-ча-ча. Основные фигуры		
29.	Общеразвивающие упражнения		