

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Сахалинской области**

**Департамент социальной политики администрации муниципального**

**образования "Городской округ Ногликский"**

**МБОУ Гимназия п. Ноглики**

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим советом МБОУ  
Гимназии п. Ноглики

протокол №4 от «08» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ Гимназии п. Ноглики

\_\_\_\_\_ Лосенкова Г.В.

Приказ № 89/1-ОД от «09» июня 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»**

**5-8 классы**

(основное общее образование)

**Направление деятельности: общекультурное**

Разработал:

Педагог дополнительного образования, хореограф

Панькова Ольга Борисовна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Бальные танцы» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
3. Приказ Минпросвещения России 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».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы через различные сферы спортивной хореографической деятельности (танцевального движения и физического развития, эмоциональной выразительности, гимнастики, показательной деятельности и др.) воспитать в обучающихся стремление к спортивному образу жизни, укреплению здоровья с помощью упражнений и движений, формированию у них навыков индивидуальной и ансамблевой работы, к творческому самовыражению, к пониманию прекрасного, что в дальнейшем принесет обучающимся пользу в укреплении здоровья, физическом развитии и творческой деятельности.

Программа «Спортивный танец» достаточно вариативна и позволяет регулировать физическую нагрузку и индивидуальный подход. По степени сложности рекомендуется примерный набор движений, комбинаций, стоек и фигур, работу с предметом, танцевальных этюдов с учетом возрастных особенностей. В некоторых движениях, комбинациях, стойках и фигурах несколько вариаций, что позволяет применять их для различного возраста и степени подготовки. Танцевальные композиции, этюды и номера могут варьироваться и меняться в зависимости от контингента учащихся.

Социально-педагогическая функция хореографии выражается в развитии у детей творческой способности, укреплении здоровья с помощью упражнений и движений, формировании у них навыков индивидуальной и ансамблевой работы, которые в дальнейшем принесут обучающимся пользу в физическом развитии и творческой деятельности.

## **Цели и задачи курса**

*Цель* – общее укрепление организма и физическое развитие: развитие вестибулярного аппарата, координации движений, постановка дыхания, совершенствование физических качеств – силы, ловкости, выносливости, гибкости, укрепление здоровья, профилактика болезней;

*Задачи:*

- научить свободно и непринужденно двигаться, владеть спортивными движениями, стойками, поворотами;
- овладеть навыками композиционного развития спортивного танца в единстве индивидуального и ансамблевого мастерства исполнения.
- развитие техники исполнения движений, комбинаций, стоек и фигур учащихся.

Исследования доказали, что в рамках внеурочной деятельности активное освоение обучающимися танцевального направления благотворно сказывается на их психическом, умственном и эмоциональном развитии, способствует формированию нравственных качеств, творческой выразительности и самостоятельности, умению ориентироваться в пространстве. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность личностной самореализации без агрессии, совершенствование своих физических качеств — всё это выгодно выделяет танцы из большого ряда иных видов творческой деятельности.

Танцевальное направление помогает в воспитании способности к волевой регуляции поведения детей, овладевая которыми, обучающиеся приобретают устойчивые адаптивные качества личности: способность согласовывать свои стремления со своими умениями, навыками, общительности и коллективизму. Для детей танцы являются активной формой проведения досуга.

Изучение различных спортивных стилей развивает силу, гибкость, пластику и ритм, понимание спортивного стиля. Знакомство с одним из самых зрелищных видов спорта – Черлидингом, его историей возникновения. Черлидинг соединяет в себе элементы гимнастики, акробатики, хореографии и базовые движения черлидинга. Система специально подобранных физических упражнений и методы приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития, переросла в самостоятельную спортивную дисциплину, где присутствует соревнование в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них.

## **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Спортивные танцы» в 6-8 классах отводится по 34 часа в год (1 час в неделю).

## **Форма проведения занятий**

Основные формы проведения занятий: комплексы упражнений на развитие физических качеств, упражнения для исправления физических недостатков (сутулость), разучивание спортивно-танцевальных композиций, беседы о здоровом образе жизни, обсуждения, дискуссии, движения на отработку исполнительских навыков, коммуникативные игры, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою творческую самостоятельность.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностно - ориентированный характер. Разучивание большинства тем с обучающимися ведется на основе их физических особенностей.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально-значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Раздел 1. Вступление в танец. Партерная гимнастика. (6 ч)**

Беседа о здоровом образе жизни.

Комплекс упражнений для развития мышечного аппарата, физических качеств и приведение мышечного корсета к дальнейшей работе. Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Рассказы детей о себе. Введение правил. Физические и личностные трудности обучающихся.

Изучение различных спортивных стилей развивает силу, гибкость, пластику и ритм, понимание спортивного стиля.

### **Раздел 2. Фигуры (3 ч)**

Понятия построения фигур. Техника безопасности при разучивании простых и сложных фигур.

### **Раздел 3. Движение с предметом. (14ч)**

Разучивание спортивных движений и комбинаций с предметом, имеющих свои характерные особенности в музыке и спортивной лексике, работа со скакалкой, лентой, обручем.

Знакомство с одним из самых зрелищных видов спорта – Черлидингом, его историей возникновения. Черлидинг соединяет в себе элементы гимнастики, акробатики, хореографии и базовые движения черлидинга. Специально подобранные физические упражнения, применяемые в гимнастике и спортивных танцах, соревнование в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них.

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере работы с предметом, взаимодействие между собой.

### **Раздел 4. Сложные элементы (3 ч).**

Перечень разучиваемых движений, просмотр видеоматериалов с образцами сложных спортивных элементов для спортивного танца,

Разучивание спортивных элементов, движений, имеющих свои характерные особенности в музыке и спортивной лексике, такие как колесо, мостики, шпагаты.

### **Раздел 5. Танцевальные элементы, движения и комбинации (9 ч).**

Формированию музыкально-спортивного кругозора учащихся, активизирует художественно-творческие способности.

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*В сфере гражданского воспитания:* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере трудового воспитания:* осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

*В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую

деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:* использовать вопросы как исследовательский инструмент познания; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации; оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; эффективно систематизировать информацию.

*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к

предоставлению отчета перед группой.

*В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:* ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая; Старшеклассники способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив высокую степень совершенства и собственного творчества.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предмет содержит богатые возможности для формирования общенаучных навыков учащихся, что создает основу для целостного воспитания личности.

Показателем этого являются раскрытые межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение программы и усвоение других учебных дисциплин.

Настоящий курс опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в школе.

Непосредственная связь танца с музыкой прослеживается на всем этапе, т. к. мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, 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.

При изучении общих понятий в бальных танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения» (по линии танца, против, диагонально), «доли счета»  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{3}{4}$ , и т. д.). Существуют понятия «геометрия шагов», «диаграмма шагов». Учащиеся среднего и старшего возраста пользуются понятиями «вес тела», «ось поворота», «импульс движения», «ускорение».

Законодателем моды в бальных танцах является Англия, поэтому часто названия шагов и фигур звучат на английском языке. Отсюда вытекает связь с изучением английского языка.

И, конечно же, самая тесная связь прослеживается с физкультурой: по строению урока, по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать 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.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
<b>Раздел 1. Партерная гимнастика. (6 ч)</b>				
1	Вступление в спортивный танец.	1		
2	Спортивная разминка.	1		
3	Партерная гимнастика Упражнения для развития гибкости	1		
4	Партерная гимнастика Упражнения для развития шага.	1		
5	Партерная гимнастика Прыжковые движения на месте и с продвижением.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
6	Партерная гимнастика. Упражнения на ритм.	1		
<b>Раздел 2. Фигуры (3 ч)</b>				
7	Фигуры для танца . Фигуры - 1.	1		
8	Спортивная разминка. Фигуры для танца. Фигуры - 2.	1		
9	Упражнения для развития гибкости. Фигуры для танца. Сход с фигуры 3.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Раздел 3. Движение с предметом. (14ч)</b>				
10	Прыжковые движения на месте и с продвижением. Движение со скакалкой.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
11	Движение со скакалкой. С одной ноги на другую.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
12	Упражнения для партерной гимнастики. Прыжки со скакалкой.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
13	Гимнастика. Движение со скакалкой. Передвижка рук.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
14	Партерная гимнастика. Комбинации со скакалкой.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
15	Упражнения для партерной гимнастики. Фигуры со скакалкой.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
16	Движения со скакалкой.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
17	Прыжки на месте со скакалкой.	1		<a href="http://www.pedlib.ru/">http://www.pedlib.ru/</a>
18	Комбинации на прыжки на месте со скакалкой.	1		<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Движения в динамичном развитии	1		<a href="https://azps.ru/ests/">https://azps.ru/ests/</a>
20	Движения со скакалкой.	1		

21	Движения с лентой.	1		
22	Комбинации с лентой	1		
23	Танцевальные комбинации-связки с предметом.	1		
<b>Раздел 4. Сложные элементы(3 ч).</b>				
24	Гимнастика. Мостики.	1		
25	Гимнастика. Колесо с правой ноги. С продвижением и на месте.	1		
25	Гимнастика. Колесо с левой ноги. С продвижением и на месте.	1		
<b>Раздел 5. Танцевальные элементы, движения и комбинации (9 ч).</b>				
26	Элементы спортивного танца.	1		
27	Комбинации движений для танца	1		
28	Танцевальная композиция.	1		
29	Спортивные стойки. Колесо в линиях и по кругу.	1		
30	Повторение спортивного экзерсиса и танцевальных элементов.	1		
31	Большие прыжки. Комбинации на большие прыжки.	1		
32	Повторение движений и фигур со скакалкой	1		
33	Движения на ритм. Комбинации с колесом.	1		
34	Итоговый урок "Спортивный экзерсис".	1		
<b>Общее количество часов</b>		34		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. О ловкости и ее развитии. Н.А.Бернштейн. Издательство Генезис. 2017 г.
2. Упражнения для релаксации. К. Шапланд. Издательство Генезис. 2017 г.
3. Спортивная физиология. Руне Хедьман. Перевод со шведского С.К.Елисейевой. Москва, ФиС, 2015.
4. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин [Текст]: учебно-методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010  
<http://www.bestreferat.ru/referat-397160.html>
5. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). Т.С. Лисицкая. Москва, «Физкультура и спорт», 2019.
6. Гимнастика и танец. Т. Лисицкая. Москва, «Просвещение», 2021.
7. Измени себя за 21 день. Кэйт Шапланд. (перевод с английского Т.В.Сафроновой). Москва, «Росмэн», 1998. (значение физических упражнений – с. 10-13, упражнения для общего тонуса – с. 14-21, занятия спортом – с. 22-23, шейпинг – с. 24-26, основной комплекс упражнений – с. 30-38, избавление от стрессов – с. 38-41, упражнения для релаксации – 42-49.). – 128с., илл.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.dance-citi.narod.ru](http://www.dance-citi.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)

3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
4. [www.tangodance.ru](http://www.tangodance.ru)
5. [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
6. Инфоурок
7. Видеоуроки
8. [www.dancelive.ru](http://www.dancelive.ru)