

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 166 имени А.А. Микулина» городского округа Самара

Проверено
«30» 08 2024г
Зам. директора по ВР
слы /Е.А.Докучаева

Утверждаю
Директор
Юсупова А.Э.
«30» 08 2024 г
Приказ № 221/Н-09
от 30.08.2024
М.П.
Школа № 166
г.о. Самара



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 4 классов

"Спортивные бальные танцы"

Форма организации: танцевальная студия

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена Топалян А.А., учителем внеурочной деятельности
Школы №166 г.о.Самара

Самара, 2024

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт, информацию, полученную на занятии, интернет;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы на занятии.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения.

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся:

- развивать интерес к искусству, к мировой культуре;
- формировать потребность в культурном и эстетическом развитии, восмыслении мира;
- понимать серьезность отношения к систематическим занятиям, стремления к физическому совершенству;
- самоутверждению посредством бальных танцев;
- гармоничному развитию танцевальных способностей, знаниям, умениям, навыкам в области бальной хореографии;
- свободно двигаться под музыку;
- выработать осанку, координацию и культуру движений;
- грамотно и выразительно исполнять бальный танец;
- развивать художественный вкус;
- культуре поведения и общения;
- чувству любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов.

Конечным результатом реализации программы должна стать активная гражданская позиция и грамотное исполнение бального танца.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- готовить и проводить социально – значимые мероприятия для разных целевых аудиторий;
- участвовать в конкурсах разных уровней.

Воспитательные результаты.

Воспитательные результаты курса распределяются по трём уровням. Каждому уровню результатов соответствует своя образовательная форма.

Результаты первого уровня достигаются в процессе взаимодействия с педагогом. К этим результатам относятся:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля – анкетирование.

Результаты второго уровня достигаются в дружеской детской среде. К этим результатам относятся:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: оздоровительные акции, концерты, социально-значимые акции.

Формы контроля – ежегодный итоговый праздник в школе.

Результаты третьего уровня (приобретения школьником опыта самостоятельного социального действия) достигается во взаимодействии с социальными субъектами:

- регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно-закаливающие процедуры;

- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: спортивные и оздоровительные акции в социуме, выступление творческих групп самодеятельного творчества.

Формы контроля – организация балла.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс (34 часа)

Тема № 1. «Современные направления в бальном танце» (8 часов)

1. Современные направления в спортивном танце.
2. Положения в паре.
3. Постановка корпуса, ног, рук, головы.
4. Основные движения.
5. Техника исполнения.
6. Особенности ведения партнерши в латиноамериканских и европейских танцах.
7. Телемарк.
8. Упражнения для развития скорости сокращения мышц.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 2. «Медленный вальс» (3 часа)

Баланса танцора и пары, упражнения. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. крыло
2. левый пивот
3. наружный спин

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 3. «Танго» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
Вариация с использованием изученных фигур.

1. Открытый променад.
2. Променадное звено.
3. Правый променадный поворот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 4. «Квикстеп» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
Вариация с использованием изученных фигур.

1. Четыре быстрых бегущих.
2. Открытый импетус.
3. Открытый телемарк.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 5. «Венский вальс» (3часа)

1. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
2. Чек
3. Контра чек

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 6. «Джайв» (3часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
Вариация с использованием изученных фигур.

1. флики в брейк
2. келивип
3. ветряная мельница

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 7. «Самба» (3часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
Вариация с использованием изученных фигур.

1. аргентинский кросс
2. правый ролл
3. корта джака

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 8. «Ча-ча-ча» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. свитхат
2. усложненный хип-твист
3. кросс бейзик

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 9. «Румба» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. закрытый хип твист
2. открытый хип твист
3. фэнсинг

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 10. «Зачетные мероприятия» (2 часа)

1. Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение.
2. Участие в конкурсах, смотрах, концертах.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и мае. В декабре проводится открытый урок «Танцевальные мотивы» с показом танцевальных этюдов. В мае подведение итогов проводится в форме итогового концерта «Навстречу лета» с показом готовых танцевальных номеров.

Тематическое планирование

4 класс (34 часа)

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Современные направления в бальном танце	8	3	5
2.	«Медленный вальс»	3	-	3
3.	«Танго»	3	-	3
4.	«Квикстеп»	3	-	3
5.	«Венский вальс»	3	-	3
6.	«Джайв»	3	-	3

7.	«Самба»	3	-	3
8.	«Ча-ча-ча»	3	-	3
9.	«Румба»	3	-	3
10.	Зачетные мероприятия	2	-	2
	Всего:	34	3ч (9%)	31 (91%)

Почасовое тематическое планирование

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	ЭОР
Тема № 1 «Современные направления в бальном танце» (8 часов)					
1	Современные направления в бальном танце	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
2	Положения в паре	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
3	Постановка корпуса, ног, рук, головы	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
4	Основные движения	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
5	Техника исполнения	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/

6	Особенности ведения партнерши в латиноамериканских и европейских танцах	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
7	Телемарк	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
8	Упражнения для развития скорости сокращения мышц	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
Тема № 2 «Медленный вальс» (3 часа)					
9	Крыло	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvv7tDxj89g
10	Левый пивот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvv7tDxj89g
11	Наружный спин	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvv7tDxj89g
Тема № 3 «Танго» (3 часа)					
12	Открытый променад	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rI0WIFE
13	Променадное звено	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rI0WIFE
14	Правый променадный поворот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rI0WIFE
Тема № 4 «Квикстеп» (3 часа)					
15	Открытый урок «Танцевальные мотивы»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
16	Четыре быстрых бегущих	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4

					A_kpU5Emw4
17	Открытый импетус, открытый телемарк	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=D_A_kpU5Emw4
Тема № 5 «Венский вальс» (3 часа)					
18	Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
19	Чек	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
20	Контра чек	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
Тема № 6 «Джайв» (3 часа)					
21	Флики в брейк	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
22	Кели вип	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
23	Ветряная мельница	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
Тема № 7 «Самба» (3 часа)					
24	Аргентинский кросс	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
25	Правый ролл	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
26	Корта джака	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
Тема № 8 «Ча-ча-ча» (3 часа)					
27	Свитхат	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
28	Усложненный хип-твист	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=b

					U7M-4FGbI8
29	Кросс бейзик	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
Тема № 9 «Румба» (3 часа)					
30	Закрытый хип твист	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Hh5iaqc8hvc
31	Открытый хип твист	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Hh5iaqc8hvc
32	Фэнсинг	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Hh5iaqc8hvc
Тема № 10 «Зачетные уроки» (2 часа)					
33	Итоговый концерт «Навстречу лету»	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
34	Участие в конкурсах, смотрах, концертах	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
Всего		34	3ч (9%)	31 (91%)	34 часа (100%)