

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 г. ТОМСКА

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
с/п «ДШИ»  
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

Согласовано на заседании  
методического совета МАОУ  
СОШ № 40 г. Томска  
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ № 40  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Шалыгина  
Приказ № 557-о от  
31.08.2017 г.

**«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ (бальное направление)»  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности**

**Направление «Спортивно-оздоровительное»**

**База реализации:**

Обучающиеся 5 - 6-х классов

**Составитель: Манцурова Софья Андреевна,  
преподаватель хореографии**

Томск - 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Эстрадный танец (бальное направление)» носит образовательно-воспитательный характер, имеет спортивно-оздоровительную направленность, рассчитана на реализацию в 5 – 6 классах общеобразовательной школы.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N19644);

- приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015г., регистрационный № 35915);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 февраля 2016 года, регистрационный № 40937);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 февраля 2016 года, регистрационный № 41020);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (вместе с «СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528;

-письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной

деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 № 08-1228 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- нормативные правовые акты Департамента общего образования Томской области, регламентирующие деятельность образовательных организаций региона: письмо Департамента общего образования Томской области от 23.05.2016 года N 2001/01-08, «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2016 - 2017 учебный год, реализующих ФГОС основного общего образования».

Также при составлении рабочей программы курса внеурочной деятельности «Эстрадный танец (бальное направление)» были использованы современная психолого-педагогическая, методическая и специальная литература, типовые (для ДМШ, ДШИ) и авторские программы по хореографии и спортивным бальным танцам, предназначенные для реализации в учреждениях дополнительного образования детей и общеобразовательных учреждениях.

#### **Цели программы:**

- формирование культуры здоровья и установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие навыка самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- воспитывать нравственно-эстетические чувства;
- формировать познавательный интерес и любовь к прекрасному;
- способствовать раскрытию художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности;
- формировать самостоятельность, выносливость, упорство и трудолюбие воспитанников.
- познакомить обучающихся с основными хореографическими терминами и понятиями;
- укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;
- формировать и развивать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости,
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах;
  - в) улучшение координации движений.

В результате реализации данного курса обучающиеся получают дальнейшее развитие личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия. У обучающихся будут формироваться навыки ведения здорового образа жизни, основы культуры здоровья и потребности сохранения и укрепления своего физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности. Человека, занимающегося бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершённые грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, координационно развит, наделён чувством прекрасного. Также танцевальная этика предполагает и естественную культуру

общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки

В ходе освоения программы обучающиеся приобретут опыт танцевального исполнительства, как особой формы учебной работы, способствующей развитию музыкально-эстетических чувств, воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной и творческой деятельности, на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости; будут проявлять в процессе продуктивной творческой деятельности заинтересованное отношение к танцам и музыке, творческую инициативу и самостоятельность по применению полученных знаний по танцевальному искусству для решения разнообразных художественно-творческих задач. Обучающихся получают возможность активно участвовать в музыкальной жизни класса, школы, города, что способствует расширению круга общения и развитию коммуникативных навыков.

### **Место учебного курса «Эстрадный танец (бальное направление)» в учебном плане внеурочной деятельности:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 ч., всего в неделю 2 часа, в год 68 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся в кабинете хореографии в с/п Детская школа искусств. Участие в концертах и конкурсах предусматривают выступление на сцене.

Обучение по программе курса внеурочной деятельности «Эстрадный танец (бальное направление)» строится с учетом имеющихся у обучающихся знаний и умений, полученных в результате освоения программы общего образования по физическому воспитанию, ритмике, музыке и другим предметным областям.

Ведущей формой организации занятий является практическая групповая деятельность на основе индивидуального и дифференцированного подхода к детям, с учётом их возрастных, психологических и индивидуальных особенностей.

### **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Эстрадный танец (бальное направление)»**

**Метапредметные результаты**, проявляющиеся в различных областях культуры, характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- понимание хореографии как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание хореографии (занятий эстрадными бальными танцами) как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий эстрадными бальными танцами для профилактики психического и физического утомления.

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие концертного выступления как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, позитивных способов общения и взаимодействия.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Эстрадный танец (бальное направление)». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (танцевальной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности хореографической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний напряжения средствами хореографии;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий эстрадными бальными танцами и концертных выступлений;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий эстрадными бальными танцами и концертных выступлений, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение соблюдать правила гигиены и правила безопасности во время занятий, содержать в порядке инвентарь и оборудование, тренировочную одежду;

- красивая (правильная) осанка, желание поддерживать её в рамках принятых норм и представлений посредством занятий эстрадными бальными танцами;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

- владение умением осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях танцами;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса «Эстрадный танец (бальное направление)». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий танцами и концертных выступлений.

Предметные результаты также проявляются в разных областях культуры:

- основы знаний по истории и развитию эстрадного танца (бальное направление);

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте занятий эстрадными бальными танцами в организации здорового образа жизни;

- умение технически правильно выполнять танцевальные двигательные действия;

- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- способность проявлять инициативу и творчество при организации хореографией, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых танцевально-двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к другим обучающимся;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания полным объеме;
- способность обеспечивать безопасность мест занятий, необходимого инвентаря и оборудования;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность интересно и доступно излагать знания о об эстрадных бальных танцах, танцевальной культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и корректировать их, находить возможности и способы их устранения;
- способность планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА внеурочной деятельности «Эстрадный танец (бальное направление)»**

### 1. «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

### 2. «Элементы музыкальной грамоты».

Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с хореографическим залом. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 5 класса, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально - слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

### 3. «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

### 4. «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другими видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из

балетов, творческих концертов и т.д.

5. «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе, часы		
			Теория	Практика	Контроль
1	Танцевальная азбука	10	2	8	Педагогическое наблюдение, рефлексия, самоконтроль
2	Элементы музыкальной грамоты	8	4	4	
3	Танец	26	4	22	
4	Беседы по хореографическому искусству	10	10	0	
5	Творческая деятельность	14	2	12	
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение № 1

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ и ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

##### Условия реализации программы.

Необходимо иметь:

- просторный паркетный хорошо отапливаемый и проветриваемый зал с зеркалами;
- оборудованные раздевалки для мальчиков и девочек;
- медицинская аптечка;
- средства для натирки пола против скольжения;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений.

##### Материально-техническое оснащение

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- видео материалы;
- учебные фильмы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- компьютер;
- проектор;
- экран.

##### Наглядно-дидактическое обеспечение

- Наглядный материал: рисунки, фотографии по теме занятий
- Подборка литературы по профилю программы
- подборка методической литературы, сценариев праздников и мероприятий.

##### Информационное обеспечение программы

##### Литературы для детей:

Дункан А. Моя жизнь-СПб.: «Индэкс»,1992.

Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985.

WWW. NASHSAIT. COM

WWW. dance fox. ru

##### Литература для педагога

1. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «6 ступеней мастерства», Кочетков А.Ф., Сычева Г.А., Климова А.С. - М., 2005.
2. Бекина С.И.и др. Музыка и движение. - М., 1983.
3. Браиловская Л. Самоучитель балльных танцев.- изд. «Феникс», 2005.
4. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. - М., 1992.
5. Грачев О.К. Физическая культура для детей.- М., издательский центр «МарТ», 2005.
6. Закон РФ «Об образовании» (Электронный ресурс). URL.: <http://www.consultant.ru/popular/edu/>
7. Красовская В.М. Ст. «О классическом танце» в кн. Н. Базарова, В. Мей «Азбука классического танца».- Л., 1983.



8. Лечебная физическая культура, 3-е изд., под ред. С.Н. Попова. – М., издательский центр «Академия», 2006.
9. Мессер А.М. Танец. Мысль. Время. - М., 1990.
10. Неверкович С.Д., Хозяинов Г.И. Основы обучения и воспитания. - М., 1997.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ Под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010
12. Образовательная программа по спортивным бальным танцам. Автор Полнарев А.А. – М., 2012.
13. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. - М., 2000.
14. Семенова И.Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев. - М.: РГАФК, 1999.
15. Слонимский Ю. В честь танца. - М., 1988.
16. Современные бальные танцы». Под. ред. Стриганова В.М., Уральской В.И. - М., Просвещение, 1979.
17. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программе сложности. – М., РГАФК, 1996
18. Тарасов Н.И. Классический танец. - М., 1981.
19. Темлянцева С.Н. Школа латиноамериканского бального танца: Учеб. пособие. Ч.1/ Алтайский государственный институт искусств и культуры.- Барнаул: «АГИИК», 2002.
20. Филатов С.В. «От образного слова – к выразительному движению». - М., 1993.
21. Холфина С. Воспоминания классического балета. - М., 1990.
22. Учебная программа по спортивным бальным танцам для культурно-досугового центра. Сост. Коваленко А.А. - М. 1995.

### Методическое обеспечение программы

В процессе занятий спортивными бальными танцами развиваются и тренируются множество физических качеств, таких как: сила, гибкость, ловкость, быстрота реакции, скорость движения, выносливость, а также формируется хорошая осанка корпуса.

**I. Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила подразделяется на три группы:

1. *общего воздействия* (задействовано во время работы не менее 2/3 общего объема мышц);
2. *регионального* (задействовано во время работы от 1/3 до 2/3 общего объема мышц);
3. *локального* (задействовано, соответственно, менее 1/3 мышц).

**Применяемые методы развития силы**

1. Метод максимальных усилий.
2. Метод повторных усилий.
3. Метод работы до «отказа».
4. Изометрический (статический) метод.

**II. Гибкость** – подвижность в суставах, способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения на гибкость на одном занятии выполняются 2 - 3 раза.

В подготовительную часть занятия включают специальную разминку; после хорошего «разогрева» организма 6 - 8 упражнений для мышечного суставного аппарата в чередовании с основной темой занятия. В заключительной части занятия тренируют упражнения на растягивание (примерно 8 - 10 упражнений) в сочетании с упражнениями на расслабленной на самомассаж.

**Методы развития гибкости:**

1. *Метод многократного растягивания.* Метод основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения.
2. *Метод статического растягивания.* Метод основан на зависимости величины растягивания от продолжительности.

**Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.** Данный метод основан на том, что в мышцах в состоянии покоя постоянно поддерживается слабое напряжение (тонус) и скелетная мышца в состоянии покоя способна растягиваться до 30-40% своей длины.

**III. Ловкость** – способность быстро и легко овладевать новыми движениями (быстро обучаться), осознанно выполняя движения, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить «оптимальное» решение. Ловкость несет в себе отпечаток индивидуальности, как и любое качество. Ловкость - концентрат жизненного опыта, несет в себе отпечаток индивидуальности, как любое качество, связанное с психикой. Ловкость у каждого человека «качественна и неповторима».

**К методам развития ловкости** относят метод повторного, непрерывного, равномерного и переменного выполнения упражнений и методы контрастного выполнения упражнений с последующим сближением требований контрастности.

Ловкость формируется в процессе всей жизни человека и базируется на врожденных и приобретенных движениях. Развитие ловкости осуществляется двумя путями:

1. Развитие способности осваивать сложные в координационном смысле движения (пополнение двигательного опыта новым содержанием).

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, с преодолением координационных трудностей.

#### **IV. Быстрота**

**Быстрота** - это способность совершать двигательные действия в минимальное время. Физический механизм основан на скоростных характеристиках прохождения нервных процессов. Быстрота - характеризуется, как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Выделяют 3 формы быстроты<sup>^</sup>

1. Латентное (запаздывающее) время двигательной реакции.
2. Скорость одиночного движения
3. Частота движений.

**V. Выносливость** - это способность противостоять физическому и психическому утомлению. Выносливость выражается в виде: а) общей выносливостью, б) специальной выносливостью. Выносливость преимущественно развивается циклическими упражнениями. Методика развития выносливости - это система рекомендаций, которые необходимо выполнять для достижения оптимального оздоровительного эффекта и сведения к минимуму возможных осложнений в виде травм и заболеваний.

#### **Методика развития**

Максимальная скорость движения зависит не только от скоростных возможностей нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от: силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений.

*Применяемые методы.*

Существуют следующие методы оценки быстроты: повторный, переменный и соревновательный.

- *Повторный метод* характеризуется увеличением частоты движения до максимального.
- *Переменный метод* характеризуется чередованием движений от предельной частоты и интенсивности до минимальных характеристик.

Она включает рекомендации по методам развития выносливости: по организации занятий оздоровительным бегом, по структуре занятий, по гигиеническим мероприятиям, по предупреждению травматизма. Развитие выносливости предполагает систематическую тренировку в разнообразных видах утомительной работы, выполняемой в медленном ритме. С этой целью выполняются непрерывные (равномерные и переменные) интервальный и контрольный (соревновательный) методы тренировки.

Равномерный непрерывный метод заключается в однократном равномерном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.

Переменный непрерывный метод отличается от равномерного периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы.

Интервальный – заключается в дозированном повторном выполнении упражнений небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха.

Контрольный (соревновательный) – это однократное или многократное выполнение упражнений тестов для оценки выносливости.

Осанка - привычная поза непринужденно стоящего человека без активного физического напряжения, способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и организма в целом, характеризуется симметричным развитием левой и правой частей тела, умеренным изгибом позвоночника, шейный и поясничные отделы слегка прогнуты вперед, грудной – назад, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая.

Методика формирования осанки: Необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, прежде всего статическую силу мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, подвижность позвоночника. Применяем специальные упражнения и составляем комплекс этих упражнений для каждого обучаемого.

### Принципы реализации программы:

**Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

**Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные)

**Принцип доступности**, который требует, чтобы перед обучающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов.

**Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

### Приложение № 4

#### Методы организации внеурочной деятельности

В процессе обучения используются следующие методы организации внеурочной деятельности:

ознакомление - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

разучивание, закрепление навыка - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

совершенствование техники - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

### Что такое бальные танцы.

Под "бальными танцами" в настоящее время подразумевают словосочетания "спортивные бальные танцы" и "танцевальный спорт". Это отражено в названиях различных танцевальных организаций, например: "... федерация спортивного танца" или "... федерация танцевального спорта".

Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom) и латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

В Европейскую программу (Modern или Standart) входят 5 танцев: квикстеп (темп – 50 - 52 тактов в минуту), медленный вальс (темп – 28 - 29 тактов в минуту), танго (темп – 30 - 32 тактов в минуту), медленный фокстрот (темп - 27 - 29 тактов в минуту), и венский вальс (темп – 58 - 60 тактов в минуту). Исполнители этой программы должны быть одеты в соответствующие требованиям бальные платья. Кавалеры должны быть одеты во фраки черного или темно-синего цвета и носить бабочку или галстук. Вместо фрака разрешено танцевание в смокинге или в жилете. Современный танцевальный костюм отличается от повседневного в первую очередь покроем, одна из особенностей которого в том, что плечи костюма партнера должны оставаться ровными, когда руки поднимаются в стороны.

В Латиноамериканскую программу (Latin) входят танцы: самба (темп – 50 - 52 тактов в минуту), ча-ча-ча (темп – 30 - 32 тактов в минуту), румба (темп – 25 - 27 тактов в минуту), пасодобль (темп – 60 - 62 тактов в минуту) и джайв (темп – 40 - 44 тактов в минуту). Из латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без. В настоящее время конкурсные платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегчающие. Современный конкурсный костюм кавалеров тоже достаточно облегчающий, подчеркивающий мужественные линии тела.

И в то же время бальный танец - это танец сценический, на зрителя, а значит, он ориентирован во многом на внешний эффект. Это великолепные линии, динамика и эмоции, это неопишуемая скорость и пластика, которая завораживает зрителей. Это то направление, овладев которым, обучающийся сможет без труда освоить любые другие парные танцы.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу  
«Эстрадный танец. Бальное направление». 5 – 6 кл.  
(направление «Общекультурное»)**

**на 2017-2018 учебный год**

**1 четверть**

№ п/п	Месяц, дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Из них		Примечание
				теория	практика	
1	2.09	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие.	2	1	1	
2	9.09	Бальный танец. История. Разминка.	2		2	
3	16.09	Проучивание разминки.	2		2	
4	23.09	Виды бальных танцев.	2		2	
5	30.09	Изучение латиноамериканской программы.	2		2	
6	7.10	Изучение европейской программы.	2		2	
7	14.10	Проучивание основ ча-ча.	2		2	
8	21.10	Музыкальный ритм в латине.	2		2	
9	28.10	Участие в мероприятии для 1-х классов.	2		2	
		Итого 18 ч				

**2 четверть**

1	11.11	Упражнения на силу рук.	2		2	
2	18.11	Упражнения на силу ног.	2		2	
3	25.11	Линия танца.	2		2	
4	2.12	Линия танца. Проучивание.	2		2	
5	9.12	Рисунки танца.	2		2	
6	16.12	Работа с техникой шага ча-ча	2		2	
7	23.12	Работа с техникой шага медленный вальс.	2		2	
		Итого 14ч.				

**3 четверть**

№ п/п	Месяц, дата	Тема занятия	Общее кол-во часов	Из них		Примечание
				теория	практика	
1	13.01	Повторение пройденного материала.	2			
2	20.01	Упражнения на музыкальность.	2			
3	27.01	Вращения по диагонали.	2			
4	3.02	Разбор вращения на середине.	2			
5	10.02	Упражнения на спину	2			
6	24.02	Упражнения на гибкость и растяжку	2			
7	26.02	Рисунок танца клин	2			
8	5.03	Составление общих связок	2			
9	12.03	Проучивание комбинаций ча-ча	2			
10	19.03	Повторение пройденного материала Отработка вращений	2			
		Итого 20 ч				

#### 4 четверть

1	2.04	Движения рук в латине	2		2	
2	9.04	Позиции ног в латине	2		2	
3	16.04	Позиции рук в стандарте	2		2	
4	23.04	Упражнения на силу рук	2		2	
5	30.04	Упражнения на силу ног	2		2	
6	7.05	Подготовка к составлению связок	2		2	
7	14.05	Протанцовка латины.	2		2	
8	21.05	Протанцовка стандарта. Подведение итогов.	2		2	
		Итого 16 ч				

Итого 68 часов