

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.11.2023 № 346

**Учебная программа факультативных занятий «Спортивный танец»
для I–IV классов учреждений образования, реализующих
образовательные программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Учебная программа факультативных занятий «Спортивный танец» (далее – учебная программа) предназначена для I–IV классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 34 часа в I–II классах и 35 часов в III–IV классах (1 час в неделю).

3. Цель – содействие развитию физических, художественных и творческих способностей учащихся средствами спортивных танцев.

4. Задачи:

4.1. образовательные:

ознакомить с историей и основными понятиями и направлениями спортивного танца;

создать представление о физической и хореографической подготовке средствами спортивного танца;

обучить технике и пониманию основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий;

научить основам техники конкретного ритмического рисунка танцев разных направлений;

4.2. оздоровительные:

развивать физические способности (силу, координацию, скорость, гибкость, специальную выносливость);

прививать навыки здорового образа жизни;

развивать индивидуальные специфические качества танцора (ритмической координации, двигательной памяти, музыкальности);

4.3. воспитательные:

развивать художественно-эстетический вкус, артистизм, эмоциональные качества;
развивать творческую инициативу и способность самовыражения личности в танце;
формировать индивидуальный стиль;

формировать активную жизненную позицию, чувства долга, ответственности и дисциплинированности;

воспитывать чувства товарищества, достоинства, скромности, требовательности к себе.

5. Настоящая учебная программа состоит из двух модулей:

«Теория», содержание которого направлено на знакомство учащихся с правилами безопасного поведения на занятиях, теоретическими сведениями о спортивном танце, специальной терминологией, основами музыкальной грамоты;

«Практика», содержание которого обеспечивает физическое развитие учащихся и освоение техники спортивного танца.

Модуль «Практика» является основным и включает общую и специальную физическую подготовку, изучение танцевальных движений.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в учебной деятельности, укрепление здоровья учащихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма.

Хореографическая подготовка включает перечень фигур по каждому танцу, освоение техники танцев разных направлений.

6. Формы и методы обучения и воспитания рекомендованы с учетом возрастных особенностей учащихся I–IV классов, содержательного и процессуального компонентов учебного материала.

Основной формой обучения и воспитания является групповое занятие, состоящее из трех этапов (подготовительного, основного, заключительного). Продолжительность подготовительного этапа составляет 5–15 минут. В течение подготовительного этапа осуществляется постановка задач занятия; регулировка эмоционального состояния учащихся, психологическая настройка на предстоящую работу; подготовка опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения к предстоящей физической нагрузке, выработка правильной осанки (постановка корпуса, головы, рук, ног). На данном этапе рекомендуется использовать строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений как без предметов, так и с раздаточным инвентарем, подвижные игры низкой и средней интенсивности. Основная часть занятия длится 25–35 минут. Задачами данной этапа являются формирование физкультурных и танцевальных знаний, двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения танцевальных фигур); развитие двигательных способностей, воспитание морально-волевых качеств, усвоение ритмических рисунков изучаемых танцев. Заключительный этап предполагает постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности), подготовку учащихся к последующей за занятием деятельности, организованное завершение, подведение итогов, установку на восприятие нового материала на следующем занятии.

Основные методы обучения и воспитания:

словесные (рассказ об истории танца, объяснение техники выполнения конкретного движения, анализ качества выполнения движений учащимися);

наглядные (показ техники выполнения изучаемых движений, показ видеозаписи исполнения спортивных танцев);

практические (разучивание танцевальных движений и упражнений, повторение разученных движений, отработка техники выполнения движений).

7. В результате освоения содержания настоящей учебной программы учащиеся будут:

в I классе:

знать (иметь представление) о (об):

здоровье, здоровом образе жизни, значении спортивных танцев в формировании здорового образа жизни;

истории возникновения изученных спортивных танцев;

правилах безопасного поведения на занятии;

гигиенических требованиях к танцевальной одежде и обуви;

ритмической основе изученных танцев;

особенностях изученных танцев по их названию;

уметь:

ориентироваться в танцевальном зале;

выполнять основные, подводящие, подготовительные упражнения;

исполнять основные элементы танцев;

во II классе:

знать (иметь представление) о (об):

правилах безопасного поведения на занятии;

истории возникновения изученных спортивных танцев;

порядке выполнения изученных общих физических упражнений;

порядке выполнения специальных физических упражнений по спортивным танцам;

основах музыкальной грамоты применительно к музыке разученных танцев;

уметь:

сохранять баланс при работе в паре и по одному;

работать в поддержке стандартной и латиноамериканской программ;

в III классе:

знать (иметь представление) о (об):

истории возникновения изученных спортивных танцев;

порядке выполнения изученных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;

порядке выполнения основных, подводящих, подготовительных упражнений по спортивным танцам;

ритмической основе разученных танцев;

уметь:

сохранять баланс при работе в паре и по одному;

работать в поддержке стандартной и латиноамериканской программ;

выполнять приемы «свинг» и «свей»;

в IV классе:

знать:

историю возникновения изученных спортивных танцев;

порядок выполнения изученных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;

порядок выполнения основных, подводящих, подготовительных упражнений по спортивным танцам;

терминологию по спортивным танцам («закрытая позиция», «мимо», «променадная позиция», «контрпроменадная позиция»).

уметь:

уверенно ориентироваться в танцевальном зале;

уверенно сохранять баланс при работе в паре и по одному;

работать в поддержке стандартной и латиноамериканской программ;

выполнять приемы «свинг» и «свей»;

выполнять действие «баунс».

Соответствие результатов освоения учащимися содержания учебного материала установленным требованиям определяется в ходе практической исполнительской деятельности.

ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

I класс (34 часа)

Модуль «Теория»

Вводное занятие (1 час)

Правила безопасного поведения учащихся на занятии.

История и основные понятия спортивного танца как вида танцевального спорта (2 часа)

Истоки спортивного танца. Тенденции развития на мировой спортивной арене. Становление и развитие спортивных танцев в Республике Беларусь.

Модуль «Практика»

Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)

Упражнения на развитие гибкости:

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки на поясе), круговые движения головой;

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки в стороны), вращение рук в лучезапястных или плечевых суставах;

исходная позиция (стоя, ноги врозь), маховые одноименные и разноименные движения руками в стороны, вверх, вниз;

исходная позиция (стоя, ноги врозь), наклоны туловища вперед, назад, в стороны;

исходная позиция (стоя, стоя ноги врозь, руки в стороны), повороты туловища в стороны;

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки на поясе), выпады вперед, в стороны.

Упражнение на развитие силы:

исходная позиция (упор лежа на полу), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (упор лежа сзади на гимнастическую скамейку), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (лежа на спине, руки вдоль туловища), доставание прямыми ногами пола за головой;

исходная позиция (лежа прогнувшись продольно на гимнастической скамейке), сгибание туловища и прямых ног с переходом в сед углом;

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке), медленное поднятие и опускание прямых ног.

Упражнения на развитие выносливости:

бег по кругу;

прыжки со скакалкой.

Упражнения на развитие быстроты:

исходная позиция (стоя лицом к стене на расстоянии вытянутых вперед рук), быстрое сгибание и разгибание рук, опираясь о стену;

исходная позиция (стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны), быстрое вращение рук по большим дугам вперед, потом назад;

бег приставными шагами, продвигаясь боком;

бег с высоким подниманием бедра;

бег скрестным шагом.

Танцы

Медленный вальс (7 часов)

Закрытая перемена с правой и левой ноги. Натуральный поворот.

Ча-ча-ча (10 часов)

Шассе вправо. Шассе влево. Таймстеп. Основной шаг.

Диско (5 часов)

Энергичные движения руками, согнутыми в локтях. Волны в руках. Пряжки, выпады, повороты. Шаги с правой и левой ноги. Клубочек. Хлопки.

Белорусская полька (5 часов)

Приставные шаги. Носок каблук. Притопы-удары всей стопой. Шаг с притопом в сторону. «Ковырялочка» – поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и каблуком в открытом положении, без подскоков. Галоп. Прыжки с высоким подниманием согнутой в колене ноги. Повороты. Ладони. Скользящий шаг с носка, с согнутой ноги в прыжок на прямую.

Итоговое занятие (1 час)

Повторение пройденного материала.

II класс (34 часа)

Модуль «Теория»

Вводное занятие (1 час)

Правила безопасного поведения учащихся на занятии.

Основы музыкальной грамоты для танцора (2 часа)

Музыкальные длительности (1/2, 1/4, 1/8, 1/16). Сильные и слабые доли. Затакт. Синкопа. Темп, ритм, ритмический рисунок. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодии, ритма и темпа музыки. Музыкальная тема и художественный образ.

Модуль «Практика»

Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)

Упражнения на развитие гибкости:

исходная позиция (стоя ноги врозь, руки на поясе), круговые движения головой;
исходная позиция (стоя ноги врозь, руки в стороны), вращение рук в лучезапястных или плечевых суставах;

исходная позиция (стоя ноги врозь), маховые одноименные и разноименные движения руками в стороны, вверх, вниз;

исходная позиция (стоя ноги врозь), наклоны туловища вперед, назад, в стороны;

исходная позиция (стоя ноги врозь, руки в стороны), повороты туловища в стороны;

исходная позиция (стоя ноги врозь, руки на поясе), выпады вперед, в стороны.

Упражнения на развитие силы:

исходная позиция (упор лежа на полу), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (упор лежа сзади на гимнастическую скамейку), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (лежа на спине, руки вдоль туловища), доставания прямыми ногами пола за головой;

исходная позиция (лежа прогнувшись продольно на гимнастической скамейке), сгибание туловища и прямых ног с переходом в сед углом;

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке), медленное поднятие и опускание прямых ног;

исходная позиция (лежа на низкой перекладине хватом снизу), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (вис лежа на перекладине хватом снизу), сгибание и разгибание рук.

Упражнения на развитие выносливости:

бег по кругу;

прыжки со скакалкой.

Упражнение на развитие быстроты:

исходная позиция (стоя лицом к стене на расстоянии вытянутых вперед рук), быстрое сгибание и разгибание рук, опираясь о стену;

исходная позиция (стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны), быстрое вращение рук по большим дугам вперед, потом назад;

бег приставными шагами, продвигаясь боком;

бег с высоким подниманием бедра;

бег скрестным шагом;

семенящий бег с ускорением.

Танцы

Медленный вальс (5 часов)

Повторение разученных в I классе движений (закрытая перемена с правой и левой ноги, натуральный поворот). Обратный поворот.

Квикстеп (7 часов)

Четвертной поворот. Прогрессивное шассе. Локстеп вперед. Локстеп назад.

Ча-ча-ча (8 часов)

Нью-Йорк. Рука в руке. Спот поворот вправо. Спот поворот влево.

Джайв (7 часов)

Фоллэвэй рок. Линк рок. Звено. Смена мест справа налево. Смена мест слева направо. Смена рук за спиной.

Итоговое занятие (1 час)

Повторение пройденного материала.

III класс (35 часов)

Модуль «Теория»

Вводное занятие (1 час)

Правила безопасного поведения учащихся на занятии.

Базовая терминология (2 часа)

Прием «свей» (отклонение корпуса от или к двигающейся ноге). Прием «свинг».

Модуль «Практика»

Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)

Упражнения на развитие гибкости:

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки на поясе), круговые движения головой;

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки в стороны), вращение рук в лучезапястных или плечевых суставах;

исходная позиция (стоя, ноги врозь), маховые одноименные и разноименные движения руками в стороны, вверх, вниз;

исходная позиция (стоя, ноги врозь), наклоны туловища вперед, назад, в стороны;

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки в стороны), повороты туловища в стороны;

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки на поясе), выпады вперед, в стороны;

исходная позиция (сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе), наклоны туловища вперед, касаясь пальцев ног;

исходная позиция (сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе), наклоны туловища вперед, касаясь пола;

исходная позиция (сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе), наклоны туловища к правой и левой ноге;

исходная позиция (сидя на полу, ноги врозь, руки вытянуты вперед), махи правой и левой ноги к ладоням.

Упражнения на развитие силы:

исходная позиция (упор лежа на полу), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (упор лежа сзади на гимнастическую скамейку), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (лежа на спине, руки вдоль туловища), доставание прямыми ногами пола за головой;

исходная позиция (лежа прогнувшись продольно на гимнастической скамейке, сгибание туловища и прямых ног с переходом в сед углом);

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке, медленное поднятие и опускание прямых ног);

исходная позиция (лежа на низкой перекладине хватом снизу); сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (вис лежа на перекладине хватом снизу); сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке), медленное опускание и поднятие прямых ног;

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке, ноги подтянуты под углом 90°), вращение ног вправо и влево по кругу.

Упражнения на развитие выносливости:

бег по кругу;

прыжки со скакалкой;

ходьба в среднем темпе.

Упражнения на развитие быстроты:

исходная позиция (стоя лицом к стене на расстоянии вытянутых вперед рук), быстрое сгибание и разгибание рук, опираясь о стену;

исходная позиция (стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны), быстрое вращение рук по большим дугам вперед, потом назад;

бег приставными шагами, продвигаясь боком;

бег с высоким подниманием бедра;

бег скрестными шагами;
семенящий бег с ускорением.

Танцы

Медленный вальс (6 часов)

Натуральный спин поворот.

Танго (6 часов)

Прогрессивный шаг в сторону. Прогрессивное звено. Закрытый променад.

Квикстеп (2 часа)

Натуральный спин поворот.

Ча-ча-ча (5 часов)

Веер. Закрытый хиптвист. Открытый хиптвист. Хоккейная клюшка. Алемана.

Румба (5 часов)

Основное движение. Рука в руке. Нью-Йорк. Спот поворот влево. Спот поворот направо.

Джайв (4 часа)

Хлыст. Американский спин поворот. Стой-иди.

Итоговое занятие (1 час)

Повторение пройденного материала.

IV класс (35 часов)

Модуль «Теория»

Вводное занятие (1 час)

Правила безопасного поведения учащихся на занятии.

Базовая терминология (2 часа)

Закрытая позиция. Базовая позиция, с которой начинается любой танец. Описание (в этой позиции правая сторона партнерши соединяется с правой стороной партнера, левые стороны не находятся в контакте; плечи и бедра параллельны).

Позиция «Мимо». Позиция, аналогичная закрытой позиции; применяется, когда партнеру или партнерше необходимо выполнить шаг мимо (за) с правой ноги. Описание позиции (для выполнения данного шага оба танцора делают небольшое скручивание вправо, 1/8 поворота между плечами и бедрами, у партнерадвигающиеся вперед стопы и колени находятся с внешней стороны).

«Променадная позиция». Позиция, применяемая при движении партнеров вперед в одном направлении. Описание позиции (точки контакта – правая сторона партнера и левая сторона партнерши, образующие V-форму).

«Контр-променадная позиция». Позиция, применяемая при движении партнеров в одном направлении – открытой части формы V. Описание позиции (точки контакта – левая сторона партнера и правая сторона партнерши, образующие V-форму).

Действие «Баунс». Сгибание и разгибание коленей с сокращением мышц живота.

Модуль «Практика»

Общая и специальная физическая подготовка (3 часа)

Упражнения на развитие гибкости:

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки на поясе), круговые движения головой;
исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки в стороны), вращение рук в лучезапястных или плечевых суставах;

исходная позиция (стоя, ноги врозь), маховые одноименные и разноименные движения руками в стороны, вверх, вниз;

исходная позиция (стоя, ноги врозь), наклоны туловища вперед, назад, в стороны;

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки в стороны), повороты туловища в стороны;

исходная позиция (стоя, ноги врозь, руки на поясе), выпады вперед, в стороны;

исходная позиция (сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе), наклоны туловища вперед, касаясь пальцев ног;

исходная позиция (сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе), наклоны туловища вперед, касаясь пола;

исходная позиция (сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе); наклоны туловища к правой и левой ноге;

исходная позиция (сидя на полу, ноги врозь, руки вытянуты вперед), махи правой и левой ногой к ладоням;

исходная позиция (сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны), прямой шпагат, шпагат правой и левой ногой.

Упражнения на развитие силы:

исходная позиция (упор лежа на полу), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (упор лежа сзади на гимнастическую скамейку), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (упор на параллельных брусьях), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (лежа на спине, руки вдоль туловища), доставание прямыми ногами пола за головой;

исходная позиция (лежа, прогнувшись продольно на гимнастической скамейке), сгибание туловища и прямых ног с переходом в сед углом;

исходная позиция (лежа на спине на гимнастической скамейке, закрепленной под углом 30° к гимнастической стенке, взявшись хватом снизу за рейку), сгибание и разгибание рук, скользя телом по гимнастической скамейке;

исходная позиция (лежа на спине на гимнастической скамейке, закрепленной под углом 45° к гимнастической стенке, взявшись хватом снизу за рейку), сгибание и разгибание рук, скользя телом по гимнастической скамейке;

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке), медленное поднимание и опускание прямых ног;

исходная позиция (лежа на низкой перекладине хватом снизу), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (вис лежа на перекладине хватом снизу), сгибание и разгибание рук;

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке), медленное опускание и поднимание прямых ног;

исходная позиция (вис спиной к гимнастической стенке, ноги подтянуты под углом 90°), вращение ног вправо и влево по кругу.

Упражнения на развитие выносливости:

бег по кругу;

прыжки со скакалкой;

ходьба в среднем темпе;

длительные ходьба и бег в медленном темпе.

Упражнение на развитие быстроты:

исходная позиция (стоя лицом к стене на расстоянии вытянутых вперед рук), быстрое сгибание и разгибание рук, опираясь о стену;

исходная позиция (стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны), быстрое вращение рук по большим дугам вперед, потом назад;

бег приставными шагами, продвигаясь боком;

бег с высоким подниманием бедра;

бег скрестными шагами;

семенящий бег с ускорением;

бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;

бег на месте в упоре (10–15 секунд);

бег на 60–100 метров с ускорением.

Танцы

Венский вальс (4 часа)

Натуральный поворот. Обратный поворот.

Танго (5 часов)

Натуральный променадный поворот в рок поворот. Основной обратный поворот, партнерша снаружи.

Квикстеп (5 часов)

Типл шассе вправо. В-6. Натуральный поворот-хезитейшн.

Ча-ча-ча (4 часа)

Левый волчок. Раскрытие с левого волчка. Три ча-ча.

Румба (5 часов)

Веер. Алемана. Хоккейная клюшка.

Джайв (5 часов)

Хлыст труавэй.

Итоговое занятие (1 час)

Повторение пройденного материала.