

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

ЛИЦЕЙ РАНХиГС

(наименование структурного подразделения)

Утверждена
ученым советом РАНХиГС
(в составе ООП)
Протокол № 16
от 29 августа 2023 г.

Директор Лицея РАНХиГС
Подковыркина Ж.В.

29 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеучебной деятельности

Спортивные бальные танцы

(наименование учебного предмета)

10-11

очная

форма(ы) обучения

Пояснительная записка

Дисциплина «Спортивные бальные танцы» занимает важное место в системе художественно-эстетического и физкультурно-направленного образования. Освоение предложенной дисциплины способствует:

- формированию общей культуры;
- формированию социальной роли учащихся;
- формированию музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Занятия спортивными бальными танцами предусматривают развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий. Изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма по средствам погружения в танцевальную среду. Предполагает изучение разноплановых танцев: образных, бальных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики. Программа направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Обучение бальному танцу – это всегда творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя.

Упор занятий современным бальным танцем делается на уверенность в движениях, свободу и непринужденность. Танец является эффективным средством организации досуга обучающихся, культурно-активной формой отдыха, выступает как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время.

В настоящее время спортивный бальный танец очень популярен в России и в мире. Танцоры могут выражать свои чувства и эмоции через движения и связки, которые изучаются во время занятий.

Цели программы:

- развивать гибкость, координацию движений;
- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- укреплять физическое и психологическое здоровье;

Предметные результаты:

Знать:

названия основных движений каждого из 10 балльных танцев;

новые направления и виды хореографии и музыки;

классические термины;

уметь:

определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

самостоятельно придумывать движения, фигуры танцевальные перестроения;

создавать собственные танцевальные связки, используя движения и элементы, выученные на уроках;

выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

контролировать и координировать своё тело;

сопереживать и чувствовать музыку;

исполнять движения балльных танцев;

знать историю возникновения танцев

выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца.

Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов на тему |
|-------|---|----------------------|
| 1 | Вводное занятие. Основные движения танца «Самба». | 2 |
| 2 | Основные движения танца «Ча-ча-ча». Повторение предыдущего материала. | 2 |
| 3 | Основные движения танца «Румба». Повторение | 2 |
| 4 | Основные движения танца «Пасодобль» | 2 |
| 5 | Основные движения танца «Джайв» | 2 |
| 6 | Повторение пройденных движений | 4 |
| 7 | Постановка современного танца | 4 |
| 8 | Пластика тела | 4 |
| 9 | Постановка современного танца | 4 |
| 10 | Танец «Самба». Движения С класса | 2 |
| 11 | Танец «Ча-ча-ча». Движения С класса | 2 |
| 12 | Общая физическая нагрузка. | 2 |
| 13 | Танец «Румба». Движения С класса | 2 |
| 14 | Танец «Фламенко». Основные элементы. | 2 |
| 15 | Постановка современного танца | 4 |
| 16 | Танец «Бачата». Основные движения | 2 |
| 17 | Танец «Сальса». Основные движения | 2 |
| 18 | Повторение пройденных танцев | 2 |
| 19 | Развитие пластики рук | 4 |
| 20 | Хореография. Растяжка | 4 |
| 21 | Общая физическая нагрузка | 4 |

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов на тему |
|-------|---|----------------------|
| 22 | Постановка танцев и выступления на «Последний звонок» | 12 |