

**Выписка из Основной образовательной программы
среднего общего образования**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета Физическая культура (модуль "Танцевальный
спорт")**

для обучающихся 10-11 классов

Новосибирск

Пояснительная записка модуля «Танцевальный спорт»

Модуль «Танцевальный спорт» (далее – модуль «Танцевальный спорт», модуль по танцевальному спорту, танцевальный спорт) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, танцевальных занятий, гимнастики, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Танцевальный спорт способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Целью изучения модуля «Танцевальный спорт» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения модуля «Танцевальный спорт» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;

формирование положительного эмоционального отклика на занятия физической культурой и, в частности, танцевальным спортом; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте; формирование двигательных умений и навыков, обогащение

двигательного

опыта физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепление навыков правильной осанки;

формирование культуры движений и эстетического восприятия, раскрытие творческого потенциала обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, в том числе воспитание личных потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

популяризация танцевального спорта среди детей и молодежи и вовлечение большего количества обучающихся в занятия танцевальным спортом;

воспитание нравственных и волевых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта;

развитие и сохранение положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения

в школе, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля «Танцевальный спорт».

Модуль «Танцевальный спорт» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по танцевальному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной

деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участия в спортивных соревнованиях.

Модуль «Танцевальный спорт» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по танцевальному спорту с выбором различных элементов танцевального спорта, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 10 и 11 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Танцевальный спорт»

10 класс

1. Знания о танцевальном спорте

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажёрном залах), в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий

физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской программы (румба) и европейской программы (венский вальс). Фигуры танцев латиноамериканской и европейской программ. Музыкально-ритмическая характеристика (румба — 4/4, венский вальс — 3/4). Линии танца, этикет в паре. Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в обеих программах танцевального спорта.

2. Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом. Подбор упражнений танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение. Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Физическое совершенствование

Латиноамериканская программа танцевального спорта

(румба): танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (румба); комплексы и комбинации элементов и фигур различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него, с учётом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре. Основные движения и фигуры: основной шаг, боковые шаги, кубинский ход, ход на месте, Нью-Йорк, спот-поворот, рука к руке, плечо к плечу, алемана. Работа бёдер, стоп, рук, головы.

Европейская программа танцевального спорта (венский

вальс): танцевальные фигуры танцев европейской программы (венский вальс); базовые элементы для начинающих: стойка в паре, основной ход

вперёд/назад, большой квадрат, правый поворот по линии танца; работа корпуса и баланса, ведение и следование; комплексы и комбинации элементов и фигур различной сложности под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка: биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки); комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов; упражнения на баланс, устойчивость корпуса, координацию под быстрый ритм 3/4; круговая тренировка — подбор вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью; составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки.

Хореографическая подготовка: ознакомление с программами направлений «румба» и «венский вальс»; разбор характера и музыкально-ритмической характеристики танцев; изучение основных движений и фигур; взаимодействие в паре, синхронность; распределение движений и фигур в пространстве; внешнее воздействие на зрителей; артистизм и эмоциональность; постановка танцевальных комбинаций и этюдов.

Знания об оценке соревнований, выступлений. Демонстрация.

11 класс

1. Знания о танцевальном спорте

Основные принципы исполнения танцев европейской программы (танго, венский вальс). Фигуры танцев европейской программы. Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в европейской программе танцевального спорта. Обобщение и систематизация знаний о трёх танцах (румба, танго, венский вальс). Сравнение темпов, характера, техники, линий движения, требований к осанке и балансу.

2. Способы самостоятельной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви. Подбор фигур танцев европейской программы (танго, венский вальс), определение последовательности их выполнения, дозировка. Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся. Способы самоконтроля и средства восстановления после нагрузки.

3. Физическое совершенствование

Европейская программа танцевального спорта (танго): танцевальные фигуры танцев европейской программы (танго); комплексы и комбинации элементов и фигур различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него, с учётом интенсивности и ритма танцев, индивидуально и в паре. Основные движения и фигуры: ход, променадный шаг, рок-поворот, прогрессивный боковой шаг, открытый обратный поворот, смена ног, шассе. Постановка корпуса, позиции в европейской программе.

Европейская программа танцевального спорта (венский вальс): усложнение техники: правый и левый повороты, перемены, контроль скорости, чистота линий, работа в паре на высокой скорости; комплексы и комбинации элементов и фигур различной сложности под музыкальное сопровождение.

Функциональная тренировка: усложнённые комплексы с акцентом на скоростно-силовые качества, выносливость, стабильность корпуса; составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учётом интенсивности и ритма движений; подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Хореографическая подготовка: ознакомление с программами направлений «танго» и «венский вальс»; разбор характера и музыкально-ритмической характеристики танцев; изучение основных движений и фигур; взаимодействие в паре, синхронность; распределение движений и фигур в пространстве; артистизм и эмоциональность; контраст характеров (драматичность танго, лёгкость вальса).

Знания об оценке соревнований, выступлений. Демонстрация.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- формирование готовности к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами танцевального спорта;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами танцевального спорта как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности.

Метапредметные результаты

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность;
- умение распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области танцевального спорта.

Предметные результаты

- соблюдение требований к местам проведения занятий танцевальным спортом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря, правильного выбора обуви и одежды, мест для самостоятельных занятий;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь;
- знание основных принципов исполнения танцев европейской (танго, венский вальс) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта;
- умение выполнять, сочетать и подбирать фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ;
- умение исполнять базовые фигуры венского вальса в паре под музыку в темпе 3/4;
- способность различать и технически правильно выполнять фигуры европейской программы (венский вальс, танго) и латиноамериканской программы (румба);

- навык составления и исполнения комплексов и комбинаций фигур различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него;
- способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной деятельности, анализировать и находить способы их устранения;
- умение характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки);
- умение составлять и подбирать элементы функциональной тренировки для составления композиций;
- развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях танцевальным спортом	1			
1.2	Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям средствами танцевального спорта	1			
1.3	Основные принципы исполнения танцев румба и венский вальс. Сравнение программ	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Подготовка места занятий. Выбор одежды и обуви. Подбор упражнений	1			
2.2	Составление планов и самостоятельное проведение занятий. Тестирование физической подготовленности	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физическое совершенствование					

3.1	Хореографическая подготовка. Румба: корпус, бёдра, стопы	3			
3.2	Румба: основной шаг, боковые шаги, кубинский ход	3			
3.3	Румба: Нью-Йорк, спот-поворот	3			
3.4	Румба: рука к руке, плечо к плечу, алемана	3			
3.5	Венский вальс: стойка, основной ход, большой квадрат	3			
3.6	Венский вальс: правый поворот по кругу	3			
3.7	Функциональная тренировка: баланс, сила, координация	3			
3.8	Комбинации: румба + венский вальс (простые связки)	4			
3.9	Судейство соревнований. Демонстрация.	1			
3.10	Демонстрация танцевальных комбинаций румбы и венского вальса	3			
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.					
1.1	Принципы исполнения танцев танго и венский вальс. Систематизация программ	1			
1.2	Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в европейской программе	1			
1.3	Обобщение знаний о трёх танцах (румба, танго, венский вальс)	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Подбор фигур танцев танго и венский вальс. Составление планов занятий	1			
2.1	Тестирование физической подготовленности. Самоконтроль и восстановление	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Танго: основной ход, прогрессивный боковой шаг	3			

3.2	Танго: рок-поворот, смена ног, шассе	3			
3.3	Танго: променадный шаг, открытый обратный поворот	3			
3.4	Венский вальс: усложнение техники — правый и левый повороты, перемены	3			
3.5	Венский вальс: комбинации и переходы	3			
3.6	Функциональная тренировка: скоростно-силовая подготовка	3			
3.7	Взаимодействие в паре. Синхронность. Артистизм и эмоциональность	3			
3.8	Комбинации: танго + венский вальс	4			
3.9	Судейство соревнований. Демонстрация	1			
3.10	Демонстрация танцевальных комбинаций танго и венского вальса	3			
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное. ТБ и гигиена	1			1 неделя	
2	Физиология нагрузок	1			2 неделя	
3	Румба и венский вальс: принципы и сравнение	1			3 неделя	
4	Подготовка места и планирование занятий	1			4 неделя	
5	Самостоятельные занятия и тестирование	1			5 неделя	
6	Румба: постановка корпуса, работа бёдер	1			6 неделя	
7	Румба: основной и боковые шаги	1			7 неделя	
8	Румба: кубинский ход	1			8 неделя	
9	Румба: Нью-Йорк и спот-поворот	1			9 неделя	
10	Румба: рука к руке, плечо к плечу	1			10 неделя	

11	Румба: алемана	1			11 неделя	
12	Венский вальс: стойка и основной ход	1			12 неделя	
13	Венский вальс: большой квадрат	1			13 неделя	
14	Венский вальс: правый поворот	1			14 неделя	
15	Функциональная тренировка: сила и баланс	1			15 неделя	
16	Функциональная тренировка: координация и ритм	1			16 неделя	
17	Взаимодействие в паре: синхронность и ведение	1			17 неделя	
18	Артистизм и выразительность	1			18 неделя	
19	Комбинация румба	1			19 неделя	
20	Комбинация румба	1			20 неделя	
21	Комбинация румба	1			21 неделя	
22	Комбинация венский	1			22 неделя	
23	Комбинация венский	1			23 неделя	
24	Комбинированные связки: румба +	1			24 неделя	

	вальс					
25	Судейство и критерии оценки	1			25 неделя	
26	Подготовка к демонстрации	1			26 неделя	
27	Физподготовка	1			27 неделя	
28	Демонстрация фигур и комбинации румбы	1			28 неделя	
29	Демонстрация вальса, правый поворот, связки	1			29 неделя	
30	Повторение и закрепление	1			30 неделя	
31	Повторение и закрепление	1			31 неделя	
32	Прогон программ под музыку	1			32 неделя	
33	Разбор ошибок и финальная доработка	1			33 неделя	
34	Демонстрация программ, подведение итогов	1			34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Танго и венский вальс: принципы, сравнение программ	1			1 неделя	
2	Комбинирование фигур европейской программы	1			2 неделя	
3	Обобщение знаний: румба, танго, вальс	1			3 неделя	
4	Планирование и дозировка нагрузки	1			4 неделя	
5	Тестирование и восстановление	1			5 неделя	
6	Танго: основной ход и прогрессивный шаг	1			6 неделя	
7	Танго: рок-поворот и смена ног	1			7 неделя	
8	Танго: шассе и променадный шаг	1			8 неделя	
9	Танго: комбинации	1			9 неделя	
10	Танго: комбинации	1			10 неделя	

11	Венский вальс: техника правого и левого поворотов	1			11 неделя	
12	Венский вальс: перемены и переходы	1			12 неделя	
13	Венский вальс: комбинации	1			13 неделя	
14	Венский вальс: комбинации	1			14 неделя	
15	Функциональная тренировка: скоростно-силовая	1			15 неделя	
16	Функциональная тренировка: под ритм 3/4	1			16 неделя	
17	Взаимодействие в паре: ведение и следование	1			17 неделя	
18	Артистизм в танго и вальсе: контраст характеров	1			18 неделя	
19	Комбинации танго	1			19 неделя	
20	Комбинации венский вальс	1			20 неделя	
21	Комбинированные связки: танго + вальс	1			21 неделя	
22	Судейство: критерии и типичные ошибки	1			22 неделя	
23	Работа над ошибками, прогон программ	1			23 неделя	

24	Физподготовка	1			24 неделя	
25	Демонстрация техники и комбинации танго	1			25 неделя	
26	Демонстрация техники и комбинации вальса	1			26 неделя	
27	Совершенствование техники фигур	1			27 неделя	
28	Совершенствование взаимодействия в паре	1			28 неделя	
29	Комбинированные программы: румба + танго + вальс	1			29 неделя	
30	Прогон итоговых программ под музыку	1			30 неделя	
31	Разбор ошибок, финальная доработка	1			31 неделя	
32	Репетиция итогового выступления	1			32 неделя	
33	Репетиция итогового выступления	1			33 неделя	
34	Демонстрация всех программ, подведение итогов	1			34 неделя	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

