

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

Возраст учащихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 3 год

**Разработчик: Вайнштейн Марк Михайлович,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Данная программа «Спортивный танец» создана на основе авторской программы «В мире спортивного танца» руководителей танцевально-спортивного клуба «ИКС-ЛАЙН» Юрасова Алексея Александровича и Юрасовой Антонины Юрьевны.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283) (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28) СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

Актуальность.

Танец - совершенно особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее. Последователь суфизма Хазрат Инайят Хан писал: «Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма». Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Но танец - это и прекрасный лекарь. Он способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру.

Современные спортивные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Понимание значения спортивных танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствовало образованию танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Продолжением этого процесса стало образование своеобразной условной «пирамиды», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство - спорт». Спортивные танцы затрагивают все сферы жизни - музыкальную, спортивную, творческую и относятся к группе сложно - координационных видов досуговой деятельности.

Выбирая спортивные танцы - как вид деятельности, обучающиеся получают превосходную методику воспитания личности и приобщения ее к общечеловеческим ценностям. При формировании специфического технико-тактического стиля деятельности, идейных основ поведения, этических норм и навыков, создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему отечественной культуры и спорта. Развивается интеллектуальное и духовное эго личности, укрепляется психическое и физическое здоровье.

Новизна программы. Спортивная деятельность в целом и занятие управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них *внешний*, со стороны педагога, со стороны коллектива, другой - *внутренний*, со стороны самого воспитанника.

Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия педагога и коллектива на воспитанника. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализацией воспитанником не только на занятии, в условиях соревнований, но в других сферах жизни и деятельности.

Внутренний контур, следовательно, представляет собой основанную на самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегуляцию воспитанника своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной, своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом.

Программа предусматривает понимание этих двух контуров регулирования, имея в виду их взаимодействие. Суть взаимодействия вытекает из принципа детерминизма (причинной обусловленности), согласно которому, внешние причины действуют, преломляясь через внутренние

условия. В данном случае влияние внешнего регулирования преломляется через саморегуляцию воспитанником тех сторон своей деятельности, на которую рассчитаны внешние воздействия. В этом случае саморегуляция занимает ведущее положение. «Поставь над собой сто учителей - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя» - В.А. Сухомлинский. Значит, без умения заставить себя, требовать от самого себя, иначе говоря, без умения управлять собой, КПД педагога оказывается нулевым. Умение управлять собой - не природный дар, ему тоже следует обучать, нужно воспитывать, потребность в саморегуляции в целях самосовершенствования. Это важно для спортсмена, т.к. участие в соревнованиях требует умения управлять собой в необычных, экстремальных (требующих максимального напряжения всех физических и духовных сил) условиях деятельности. Достигается это за счет волевой саморегуляции. Она может быть эффективной при условии достаточно высокой идейной, моральной, технической, физической, тактической, теоретической подготовленности и создания состояния психической готовности к каждому конкретному соревнованию и выступлению. В этом содержании подготовки заключается **актуальность** и концепция программы.

Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника. В специфичности условий спортивного танца проявляется, развивается и формируется психика человека. Обучающийся танцевальным действиям воспитанник сознательно контролирует движения своего тела, целенаправленно перемещается в пространстве с помощью собственных усилий. В результате развиваются физические качества (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость), совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно - танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. В программе четко определена роль педагога, место и функции воспитанников, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Фактором практической реализации в воспитании служит активная танцевально-спортивная двигательная деятельность, обеспечивающая формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и педагогических задач. Оптимизация воспитательно-образовательного процесса осуществляется через закономерность и особенность психического развития танцора для формирования его личности как социального субъекта. Так, психология танцевально-спортивного воспитания обусловлена педагогической направленностью, а ее содержание состоит из психологических особенностей педагога, воспитанника и организации педагогического процесса.

Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Спортивные танцы развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, ловкость, подвижность, общую выносливость. Танцевальные движения создают хорошее самочувствие, «заряжают» занимающихся бодрым настроением и энергией, воспитывают самостоятельную двигательную активность, формируют привычку к здоровому образу жизни. Создание эффективной формы учебного процесса, имеющего в своей основе спортивные танцы, органически связанные с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Танцы являются своеобразным способом невербального коммуникативного общения.

Отличительные особенности программы основаны на новейших технологиях и игровых методах и направлены на обучение технике спортивного танца, включение элементов эстрадного

танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания.

В процессе физического воспитания дети учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе углублённой подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения. Развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Спортивные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

На 1-м году обучения подготовка детей ведется в следующих направлениях:

- общая и специальная физическая подготовка, освоение простейших технических действий;
- общая хореографическая подготовка средствами классической хореографии и современного танца;
- развитие ритмической координации;
- техническая подготовка, построенная на основных принципах танцевальных передвижений в различных танцах, диско-танцах и подводящих элементов.

На 2-м и 3-м году обучения основные направления подготовки сохраняются с усложнением

- ритмическая подготовка направлена на освоение конкретного ритмического рисунка танцев разных композиций:
- формирование структуры танца построение композиций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия;
- начало формирования композиционного мышления;
- увеличение объема технической базы, изучение и освоение фигур различных групп сложности.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-15 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

Объем и срок реализации программы

Образовательная программа рассчитана на 3 года, что составляет 576 часов (144 часа в первый год, 216 часов – на втором и третьем году обучения).

Цель: развитие гармоничной личности, основанное на формировании интереса к спортивным танцам с помощью общеразвивающих физических и хореографических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

1. Научить упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия.
2. Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
3. Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
4. Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
5. Изучение основ структуры танца, построение композиций.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
2. Развитие ритмической координации.
3. Работа над биомеханикой и фазами действий.
4. Развитие сценического движения и эстетики.
5. Развитие артистизма эмоциональных качеств.
6. Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

1. Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
2. Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
3. Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
4. Воспитание культуры поведения и основ этикета.
5. Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
6. Привитие необходимых гигиенических навыков.

Условия реализации образовательной программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-15 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие справку от врача.

Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется по желанию ребенка, имеющего медицинский допуск для посещения занятий.

Группы 2-го и 3-го годов обучения формируются в зависимости от уровня подготовленности и освоения этапов учебной программы. Возможен дополнительный набор на второй год и третий год обучения на свободные места после выполнения заданий, выполняемых обучающимися после первого и второго года соответственно.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Формы занятий

Формы занятий классифицируются по признакам:

1. По педагогическим задачам:
 - теоретическое занятие;
 - обучающее занятие;
 - тренировочное занятие;
 - контрольное занятие;
 - ударное занятие;
 - восстановительное занятие;

2. По величинам нагрузки:

- ударное занятие;
- среднее (оптимальное) занятие;
- умеренное занятие;
- разгрузочное занятие;

3. По организации проведения:

- индивидуальное занятие;
- фронтальное занятие;
- групповое занятие;
- самостоятельное занятие:

- Занятия подразделяются на теоретические и практические.

Предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Материально-техническое обеспечение программы:

Танцевальная паркетная площадка площадью не менее 80 кв.м. и длиной стороны не менее 7м.

Мультимедийный комплекс;;

CD проигрыватель;

Степ-платформы – 15 шт;

Гимнастический коврики для занятий на полу в количестве 15 шт;

Скакалки;

Гантели

Зеркала.

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающийся:

- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Спортивные танцы»;
- умение общаться в коллективе;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- уважение к творческим достижениям других обучающихся.

Метапредметные

Обучающийся научиться:

- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки; психологически настраивать себя при подготовке к концертной деятельности;
- чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
- оценивать - осознавать насколько качественно им выполнена учебная задача;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность, в частности выступление на концерте; выступать перед аудиторией,
- поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Предметные

Обучающийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;

- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- как точно, выразительно, эмоционально и координировано воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;
- основу техники базовых шагов отдельно и в связках;
- правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы;

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	История рождения танца.	2	2		
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	1	21	педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка(СФП)	18	1	17	педагогическое наблюдение
5.	Массовые танцы - диско, авторская композиция	14	1	13	педагогическое наблюдение
6.	Хореографическая подготовка	20	2	18	педагогическое наблюдение
7..	Музыкально - двигательное обучение, музыкальные игры.	16	2	14	педагогическое наблюдение
8.	Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса	10	2	8	педагогическое наблюдение
9.	Техника квикстепа	8	2	6	педагогическое наблюдение
10.	Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы	8	2	6	педагогическое наблюдение
11.	Техника ча-ча-ча	8	2	6	соревнование
12.	Техника джайва	8	2	6	
13.	Восстановительные мероприятия	4		4	
14.	Контрольные испытания, аттестация	4		4	аттестация
	Итого:	144	20	124	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2.	Музыкально - ритмическая подготовка	8	4	4	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	14	7	7	педагогическое наблюдение
4.	Структура танца	4	2	2	зачет

5.	Техника квикстепа	20	10	10	педагогическое наблюдение
6.	Техника медленного вальса	18	9	9	педагогическое наблюдение
7.	Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы	18	9	9	педагогическое наблюдение
8.	Техника ча-ча-ча	20	10	10	педагогическое наблюдение
9.	Техника джайва	18	9	9	педагогическое наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	8	4	4	педагогическое наблюдение
11.	Соревнование. Выступление.	8		8	соревнование
12.	Восстановительные мероприятия.	2		2	
13.	Контрольное занятие.	4		4	аттестация
	Итого:	144	66	78	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа.
2.	Музыкально - ритмическая подготовка	12	5	7	педагогическое наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	20	6	14	педагогическое наблюдение
4.	Структура танца	20	6	14	зачет
5.	Основы стандартных танцев. Техника квикстепа	34	4	30	педагогическое наблюдение
6.	Техника медленного вальса	42	4	38	педагогическое наблюдение
7.	Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы	34	4	30	педагогическое наблюдение
8.	Техника ча-ча-ча	34	4	30	педагогическое наблюдение
9.	Техника джайва	34	4	30	педагогическое наблюдение
10.	Общая физическая подготовка	23		23	педагогическое наблюдение
11.	Соревнование. Выступление.	27		27	соревнование
12.	Восстановительные мероприятия.	3		3	
13.	Итоговое занятие.	3		3	аттестация
	Итого:	288	38	250	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	25 мая	36	108	288	3 раза в неделю по 2 часа

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Вайнштейн Марк Михайлович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

1. Научить упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия.
2. Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
3. Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.

Развивающие:

4. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
5. Развитие ритмической координации.
6. Развитие высших психических функций (память, внимание).

Воспитательные:

1. Воспитание интереса к танцевальному спорту.
2. Воспитание чувства прекрасного.
3. Воспитание дружбы и товарищества.
4. Воспитание культуры поведения и основ этикета.
5. Воспитание спортивного трудолюбия.
6. Привитие необходимых гигиенических навыков.

Планируемые результаты

В конце первого года обучения дети должны знать:

- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально - двигательной подготовки;
- основы музыкальной грамоты;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля

выполнения фигур танца;

- основы этикета;
- простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- технику построения основных принципов танцевальных передвижений в разных танцев.

уметь:

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающийся:

- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Спортивные танцы»;
- умение общаться в коллективе;
- готов к осуществлению индивидуальной;
- уважение к творческим достижениям других обучающихся.

Метапредметные

Обучающийся научиться:

- чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
- оценивать - насколько качественно им выполнена учебная задача;
- выступать перед аудиторией,
- поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Предметные

Обучающийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;

- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- как точно воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;
- основы техники базовых шагов отдельно и в связках;
- правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Введение в предмет. Техника безопасности. Общефизическая подготовка.	2	1	1		
2.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
3.	История рождения танца.	2	2			
4.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2	1	1		
5.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
6.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
7.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2	1	1		
8.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые диско-танцы.	2		2		
9.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
10.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
11.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
12.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
13.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
14.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
15.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые диско-танцы.	2		2		
16.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
17.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые диско-танцы.	2		2		
18.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
19.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
20.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
21.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
22.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
23.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
24.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
25.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
26.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
27.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
28.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
29.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
30.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
31.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
32.	Контрольные испытания, аттестация.	2		2		
33.	Восстановительные мероприятия.	2	1	1		
34.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2	1	1		
35.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2	1	1		
36.	Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
37.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
38.	Специальная физическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2	1	1		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
39.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		
40.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
41.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2	1	1		
42.	Специальная физическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2	1	1		
43.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
44.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2	1	1		
45.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2	1	1		
46.	Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
47.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2	1	1		
48.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
49.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
50.	Контрольные испытания, аттестация.	2		2		
51.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		
52.	Специальная физическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
53.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		
54.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
55.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	2		2		
56.	Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		
57.	Специальная физическая подготовка. Музыкально- двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
58.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2		2		
59.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Массовые диско- танцы. Техника медленного вальса.	2		2		
60.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2		2		
61.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2		2		
62.	Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкальные игры.	2		2		
63.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
64.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Массовые дискотанцы. Техника самбы.	2		2		
65.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2		2		
66.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2		2		
67.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
68.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		
69.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
70.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
71.	Восстановительные мероприятия.	2	1	1		
72.	Контрольные испытания. Аттестация.	2		2		
Итого:		144				

Содержание программы

Тема 1 (теория) Вводное занятие. Техника безопасности.

(практика) Опрос по технике безопасности.

Тема 2: История рождения танца (теория) Медленный вальс

- настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое;
- жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть;
- цвет: теплый, мягкий;
- музыкальный размер: 3/4;
- тактов в минуту: 29-30;
- акцент: на 1 удар;
- подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается подъем на 2

и 3, снижение в конце 3.

Квикстен

- движение: быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное;

- настроение: веселое, отличное, радостное, шутовое, остроумное;
- жизненность: праздник, удача, удовольствие;
- цвет: яркий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 50-52;
- акцент: на 1 и 3 удар;
- подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2

и 3, спуск - 4.

Самба

Характеристики самбы:

- движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стелющееся;
- настроение: радостное, задорное, веселое;
- жизненность: карнавал;
- цвет: радуга;
- музыкальный размер: 2/4 или 4/4;
- тактов в минуту: 50-52;
- акцент: на I и 2 (1 сильнее) удар;
- подъем и снижение: пружинящее, отскакивающее (баунс) движение самбы.

Ча-ча-ча

- движение: яркое, страстное, четкое;
- настроение: игривое, веселое, живое;
- жизненность: легкий флирт, игра;
- цвет: мерцающий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 30-32;
- акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар;
- подъем и снижение: нет.

Джайв

- движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков;
- настроение: задорное, шутовое, заигрывания;
- жизненность: веселье, праздник, активный отдых;
- цвет: яркий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 40-44;
- акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар;
- подъем и снижение: нет.

Тема 3: Общая физическая подготовка

(теория) Показ упражнений

- на гибкость и силу;
- на развитие быстроты;
- на развитие общей выносливости;
- на развитие ловкости

(практика)

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно - маховые, пружинные движения;
- активно - скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);

- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышцы спины;
- мышцы брюшного пресса;
- мышцы голени и стопы;
- мышцы бедра;
- 5. Складка (стоя, сидя).
- 6. Шпагаты.
- 7. Упражнения на развитие быстроты:
 - скакалка, бег с ускорением;
 - упражнения с увеличением амплитуды движения.
- 8. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
- 9. Упражнения на развитие ловкости:
 - статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Тема 4: Специальная физическая подготовка

(теория) Показ упражнений:

- виды шагов на полупальцах;
- бег;
- наклоны
- равновесие на баланс;
- волны;
- вращение;

(практика)

1. Виды шагов на полупальцах:

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) - вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседе на носках;
- перекатный;
- в противоходе:
- галоп.

2. Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком скрестно.

3. Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.

4. Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия.

5. Волны:

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;

- волна вперед, назад, боковая.
- 6. **Вращения** - Использование вращательных элементов.
- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнэ;
- пивоты.

7. **Подводящие упражнения** к медленному вальсу, быстрому фокстроту.

8. **Подводящие упражнения** к танцам самба, ча-ча-ча, джайву.

Тема 5: Массовые танцы - диско, авторская композиция

(теория) Показ упражнений:

- шаги в пружинке;
- кик бол чейнч;
- шаги в выпад;
- шаг меренги;
- позиция в «прогиб»;
- вращение рук «мельница».

(практика)

- шаги в пружинке;
- кик бол чейнч;
- волна;
- шаги в выпад;
- шаг меренги;
- вращение рук в лицевой плоскости с отведением ноги в сторону и назад;
- позиция в «прогиб»;
- вращение рук «мельница».

Тема 6: Хореографическая подготовка (практика)

- позиции рук;
- позиции ног;
- деми плие (1,2,3 поз.);
- гранд плие (1,2,3 поз.);
- батман тандю (1,2,3 поз.) крестом;
- батман релеве;
- гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

Тема 7: Музыкально - двигательное обучение, музыкальные игры (теория)

Музыкальность как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в ритмике, хореографии, экзерсисе, движении, танце. Возможность слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко двигаться в ритме определенной музыки. Прослушивание мелодических тем, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность изменять ритм (переходить от одного ритма к другому). Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение акцентов хлопками и притопами.

Основы стандартных танцев (практика)

1. Стойка и линии тела.
2. Направления движения и равнения в зале.

3. Позиции шагов по отношению к корпусу.
4. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
5. Позиция, баланс, прогулка.
6. Ведение и следование.
7. Критерии оценок.

Основы латиноамериканских танцев (практика)

- Стойка и линии тела.
- Направления движения и равнения в зале.
- Позиции шагов по отношению к корпусу.
- Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
- Позиция, баланс, прогулка.
- Ведение и следование.
- Критерии оценок.

Тема 8: Техники медленного вальса.

Теория. Краткая характеристика танца, показ

Практика

- изучение, исполнение в паре;
- «качели»;
- «маленький квадрат»;
- «большой квадрат»;
- правый поворот, перемена, левый поворот.

Тема 9: Техника квикстепа

Теория. Краткая характеристика танца

Практика

- четвертной поворот;
- лок степ вперед, лок степ назад;
- типшль шассе вправо.

Тема 10: Техника самбы

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика

- основной ход;
- виск вправо, виск влево;
- вольтовый поворот на месте (дама);
- бота фого;
- вольта с продвижением вправо и влево;
- раскручивание; «майское дерево»;
- различные типы самба - ходов.

Тема 11: Техника ча-ча-ча

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика ча-ча-ча шассе;

- основной ход, чек, ход назад;
- чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк);
- основной кросс;
- веер.

Тема 12: Техника джайва

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика

- джайв шассе;
- линк;
- линк рок;
- фоллэвэй рок;
- фоллэвэй троуэвэй;
- американский спин.

Тема 13: Восстановительные мероприятия (практика)

- Педагогические средства восстановления:
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев,
- чередование нагрузок по направленности;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Тема 14: Контрольные испытания. Аттестация (практика)

- открытое занятие;
- зачеты (теоретические и практические).

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 8-1
от 06.06.2022г.

Утверждена
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет
1 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Вайнштейн Марк Михайлович,
педагог дополнительного образования

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

7. Научить упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия.
8. Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
9. Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.

Развивающие:

10. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
11. Развитие ритмической координации.
12. Развитие высших психических функций (память, внимание).

Воспитательные:

1. Воспитание интереса к танцевальному спорту.
2. Воспитание чувства прекрасного.
3. Воспитание дружбы и товарищества.
4. Воспитание культуры поведения и основ этикета.
5. Воспитание спортивного трудолюбия.
6. Привитие необходимых гигиенических навыков.

Планируемые результаты

В конце первого года обучения дети должны знать:

- основы общей и специальной физической подготовки;
- приемы музыкально - двигательной подготовки;
- основы музыкальной грамоты;
- приемы и способы формирования правильной осанки и танцевального стиля

выполнения фигур танца;

- основы этикета;
- простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- технику построения основных принципов танцевальных передвижений в разных танцев.

уметь:

- исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- исполнять подготовительные подводящие, простейшие базовые фигуры и движения.

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающийся:

- разовьет положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Спортивные танцы»;
- умение общаться в коллективе;
- готов к осуществлению индивидуальной;
- уважение к творческим достижениям других обучающихся.

Метапредметные

Обучающийся научиться:

- чувствовать ритм, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
- оценивать - насколько качественно им выполнена учебная задача;
- выступать перед аудиторией,
- поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Предметные

Обучающийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;
- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- как точно воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;
- основы техники базовых шагов отдельно и в связках;
- правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
73.	Введение в предмет. Техника безопасности. Общефизическая подготовка.	2	1	1		
74.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
75.	История рождения танца.	2	2			
76.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2	1	1		
77.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
78.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
79.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2	1	1		
80.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
81.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
82.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
83.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
84.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
85.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
86.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
87.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые дискотанцы.	2		2		
88.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
89.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые дискотанцы.	2		2		
90.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
91.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
92.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
93.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
94.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
95.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
96.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
97.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
98.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
99.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
100.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2		2		
101.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
102.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
103.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
104.	Контрольные испытания, аттестация.	2		2		
105.	Восстановительные мероприятия.	2	1	1		
106.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2	1	1		
107.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2	1	1		
108.	Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
109.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
110.	Специальная физическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2	1	1		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
111.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		
112.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
113.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2	1	1		
114.	Специальная физическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2	1	1		
115.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
116.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2	1	1		
117.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2	1	1		
118.	Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2		2		
119.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2	1	1		
120.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
121.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
122.	Контрольные испытания, аттестация.	2		2		
123.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
124.	Специальная физическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2		2		
125.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		
126.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
127.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	2		2		
128.	Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		
129.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
130.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2		2		
131.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Массовые диско- танцы. Техника медленного вальса.	2		2		
132.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2		2		
133.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2		2		
134.	Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкальные игры.	2		2		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
135.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2		2		
136.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Массовые диско-танцы. Техника самбы.	2		2		
137.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2		2		
138.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2		2		
139.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
140.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2		2		
141.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2		2		
142.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2		2		
143.	Восстановительные мероприятия.	2	1	1		
144.	Контрольные испытания. Аттестация.	2		2		
Итого:		144				

Содержание программы

Тема 1 (теория) Вводное занятие. Техника безопасности.

(практика) Опрос по технике безопасности.

Тема 2: История рождения танца (теория) Медленный вальс

- настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое;
- жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть;
- цвет: теплый, мягкий;
- музыкальный размер: 3/4;
- тактов в минуту: 29-30;
- акцент: на 1 удар;

- подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается подъем на 2 и 3, снижение в конце 3.

Квикстен

- движение: быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное;
- настроение: веселое, отличное, радостное, шутливое, остроумное;
- жизненность: праздник, удача, удовольствие;
- цвет: яркий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 50-52;
- акцент: на 1 и 3 удар;
- подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, спуск - 4.

Самба

Характеристики самбы:

- движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стелющееся;
- настроение: радостное, задорное, веселое;
- жизненность: карнавал;
- цвет: радуга;
- музыкальный размер: 2/4 или 4/4;
- тактов в минуту: 50-52;
- акцент: на I и 2 (1 сильнее) удар;
- подъем и снижение: пружинящее, отскакивающее (баунс) движение самбы.

Ча-ча-ча

- движение: яркое, страстное, четкое;
- настроение: игривое, веселое, живое;
- жизненность: легкий флирт, игра;
- цвет: мерцающий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 30-32;
- акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар;
- подъем и снижение: нет.

Джайв

- движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков;
- настроение: задорное, шутливое, заигрывания;
- жизненность: веселье, праздник, активный отдых;
- цвет: яркий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 40-44;
- акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар;
- подъем и снижение: нет.

Тема 3: Общая физическая подготовка

(теория) Показ упражнений

- на гибкость и силу;
- на развитие быстроты;
- на развитие общей выносливости;
- на развитие ловкости

(практика)

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно - маховые, пружинные движения;

- активно - скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
 - мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
 - мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
 - мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
 - мышцы спины;
 - мышцы брюшного пресса;
 - мышцы голени и стопы;
 - мышцы бедра;
10. Складка (стоя, сидя).
11. Шпагаты.
12. Упражнения на развитие быстроты:
- скакалка, бег с ускорением;
 - упражнения с увеличением амплитуды движения.
13. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
14. Упражнения на развитие ловкости:
- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Тема 4: Специальная физическая подготовка (теория) Показ упражнений:

- виды шагов на полупальцах;
- бег;
- наклоны
- равновесие на баланс;
- волны;
- вращение;

(практика)

2. Виды шагов на полупальцах:

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) - вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседе на носках;
- перекатный;
- в противоходе;
- галоп.

2. Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком скрестно.

9. Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.

10. Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге;

- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия.
- 11. **Волны:**
- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волна вперед, назад, боковая.
- 12. **Вращения** - Использование вращательных элементов.
- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнэ;
- пивоты.
- 13. **Подводящие упражнения** к медленному вальсу, быстрому фокстроту.
- 14. **Подводящие упражнения** к танцам самба, ча-ча-ча, джайву.

Тема 5: Массовые танцы - диско, авторская композиция

(теория) Показ упражнений:

- шаги в пружинке;
- кик бол чейнч;
- шаги в выпад;
- шаг меренги;
- позиция в «прогиб»;
- вращение рук «мельница».

(практика)

- шаги в пружинке;
- кик бол чейнч;
- волна;
- шаги в выпад;
- шаг меренги;
- вращение рук в лицевой плоскости с отведением ноги в сторону и назад;
- позиция в «прогиб»;
- вращение рук «мельница».

Тема 6: Хореографическая подготовка (практика)

- позиции рук;
- позиции ног;
- деми плие (1,2,3 поз.);
- гранд плие (1,2,3 поз.);
- батман тандю (1,2,3 поз.) крестом;
- батман релеве;
- гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

Тема 7: Музыкально - двигательное обучение, музыкальные игры (теория)

Музыкальность как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в ритмике, хореографии, экзерсисе, движении, танце. Возможность слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко двигаться в ритме определенной музыки. Прослушивание мелодических тем, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность изменять ритм (переходить от одного ритма к другому). Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение акцентов хлопками и притопами.

Основы стандартных танцев (практика)

8. Стойка и линии тела.
9. Направления движения и равнения в зале.
10. Позиции шагов по отношению к корпусу.
11. Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
12. Позиция, баланс, прогулка.
13. Ведение и следование.
14. Критерии оценок.

Основы латиноамериканских танцев (практика)

- Стойка и линии тела.
- Направления движения и равнения в зале.
- Позиции шагов по отношению к корпусу.
- Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
- Позиция, баланс, прогулка.
- Ведение и следование.
- Критерии оценок.

Тема 8: Техники медленного вальса.

Теория. Краткая характеристика танца, показ

Практика

- изучение, исполнение в паре;
- «качели»;
- «маленький квадрат»;
- «большой квадрат»;
- правый поворот, перемена, левый поворот.

Тема 9: Техника квикстеп

Теория. Краткая характеристика танца

Практика

- четвертной поворот;
- лок степ вперед, лок степ назад;
- типль шассе вправо.

Тема 10: Техника самбы

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика

- основной ход;
- виск вправо, виск влево;
- вольтовый поворот на месте (дама);
- бота фого;
- вольта с продвижением вправо и влево;
- раскручивание; «майское дерево»;
- различные типы самба - ходов.

Тема 11: Техника ча-ча-ча

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика ча-ча-ча шассе;

- основной ход, чек, ход назад;
- чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк);

- основной кросс;
- веер.

Тема 12: Техника джайва

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика

- джайв шассе;
- линк;
- линк рок;
- фоллэвэй рок;
- фоллэвэй троуэвэй;
- американский спин.

Тема 13: Восстановительные мероприятия (практика)

- Педагогические средства восстановления:
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев,
- чередование нагрузок по направленности;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Тема 14: Контрольные испытания. Аттестация (практика)

- открытое занятие;
- зачеты (теоретические и практические).

Оценочные и методические материалы

Способы проверки усвоения материала программы:

- открытые занятия (промежуточный контроль, зачеты – декабрь, май);
- текущая аттестация: теоретические и практические;
- входная аттестация;

Формы проверки:

Самостоятельная работа, участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества, участие в соревнованиях.

Карта ежемесячного наблюдения за индивидуальным развитием ребенка

ФИ ребенка	Посещение занятий	Работа на занятиях	Самостоятельная работа	Взаимоотношение в коллективе	Состояние здоровья	Эмоциональное отношение к занятиям
1						
2						
.						
.						
.						
15						

Посещение занятий: посещает систематически - 2, пропускает - 0, опаздывает - 1

Работа на занятиях: активная - 1, пассивная - 0

Самостоятельная работа: проводит самостоятельную работу - 1, не проводит самостоятельную работу - 0

Участие в мероприятиях: активно участвует - 1, уходит от контактов - 0

Состояние здоровья: не болел - 1, болел - 0

Эмоциональное отношение к занятиям: нравится - 2, некоторые моменты считает скучными и неинтересными - 1, на занятиях ребенку сложно, скучно, неинтересно - 0

Способы проверки результатов

Тематическое планирование занятий в группах по спортивным танцам предусматривает проведение серии **контрольных занятий, конкурсов, концертов**. Они привязаны к циклической структуре работы объединения.

Основные цели подобных мероприятий это:

- привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;
- приобщение обучающихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами классической хореографии и массовых танцев;
- текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участию в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

Формы подведения итогов

Для 1 - го года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля:

- окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятия с повторением программы, открытое занятие для родителей;
- второй цикл (декабрь). Контроль осуществляется в форме участия в концерте, возможность участия в которых широко предоставляются новогодними праздниками. На концерты планируются все возрастные группы и танцы всех имеющихся в наличии танцевальных уровней детей;
- третий цикл (23 февраля и 8 марта);
- четвертый цикл (май) максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое, ротационное) с награждением участников грамотами. Для танцоров 2 - 3 годов обучения квалифицированным подведением итогов циклов являются соревнования Федерации танцевального спорта, рейтинговые и клубные турниры различных уровней, результаты которых отражены в спортивных классификационных документах танцоров, сайте ФТС и «Танцевальном вестнике».

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи:

- организация воспитанников;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, махи, повороты, волны, упражнения на растягивание. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства - разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка, игры.

Содержание, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния возраста воспитанников.

Занятие состоит из следующих элементов:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- выполнение фигур и упражнений спортивного танца;
- выполнение специальных упражнений спортивного танца;
- обучение технике;
- развитие волевых и физических качеств;
- идеомоторное занятие или мысленное выполнение упражнений, композиций, продумывание, проговаривание в уме, что позволяет быстрее овладеть движением, избавиться от ошибок при его исполнении. Способствует формированию двигательных навыков.

Структура занятия.

Под структурой занятия следует понимать:

- относительно постоянный порядок объединения компонентов (общая и специальная физическая подготовка, физическая и техническая), соотношение параметров нагрузки (объема и интенсивности), последовательности звеньев (занятий, этапов, периодов, циклов);

Микроструктура занятия - структура отдельного занятия, микроцикл - совокупность нескольких занятий, составляющих часть недельного цикла. В основе построения микроцикла лежат закономерности:

- чередование более или менее высоких нагрузок;
- чередование занятий с различной направленностью;
- биоритмические колебания функционального состояния организма с периодом, близким к недельному циклу.

В зависимости от содержания и места в тренировочном процессе различают тренировочные, соревновательные и восстановительные мероприятия.

Макроструктура занятия:

Большой цикл занятия (годовой, полугодовой) содержит три периода:

подготовительный, соревновательный и переходный.

• **подготовительный** цикл - создает предпосылки развития и становления спортивной формы;

• **соревновательный** цикл - обеспечивает сохранение спортивной формы и реализацию в спортивных достижениях;

• **переходный** цикл - восстанавливает приспособительные возможности организма, предупреждает перетренированность;

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общий и специальный.

Главной задачей для общего является:

- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- разностороннее развитие физических качеств; • расширение запаса двигательных умений и навыков;
- повышение уровня специальных знаний.

Динамика нагрузок характеризуется увеличением интенсивности и особенно объема. **Специальный подготовительный** период решает задачи становления спортивной формы.

Занятия направлены на обеспечение высокого уровня спортивного технического мастерства и надежности деятельности, связанной с выполнением соревновательных фигур и композиций. Нагрузки и интенсивность возрастают:

- при развитии специальных двигательных качеств;
- при совершенствовании техники;
- при овладении тактикой и опытом соревнований.

Соревновательный период.

Процесс дальнейшего совершенствования качеств, навыков и умений в физической подготовке, преобладание специальной подготовки, вся программа соответствует классу танцора. На отработку элементов отводится незначительное время. Психологическая подготовка приобретает характер настройки на соревнования. Ведущим средством и методом дальнейшего совершенствования становятся соревнования. Большое место отведено различным выступлениям и концертам на публике.

Переходный период:

- снижается объем и интенсивность тренировок;
- обеспечивается активный отдых. ОФП, лечение микротравм и отдых от нервных напряжений;
- продолжительность - до полного восстановления здоровья.

Методическое обеспечение

1. Основы обучения.

Спортивная деятельность, структурными единицами которого является занятие, спортивное соревнование и строгое соблюдение жизненного режима, - сложный и многогранный процесс обучения и воспитания детей. В спорте, как и во всех других сферах деятельности, формируется идейная направленность, убежденность, стремление к самопознанию и самосовершенствованию с целью воспитания спортсмена как гражданина - активного участника строительства общества.

На этой основе развиваются спортивные способности, позволяющие наиболее одаренным, волевым и трудолюбивым воспитанникам достигать высочайшего уровня спортивного мастерства, бороться на мировых первенствах.

Центральное место занимает занятие. Именно в нем решаются задачи **обучения и воспитания**, - задачи гармонического, физического и духовного совершенствования человека, развитие его спортивных специальных способностей.

Теория управления процессом.

1. Определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей воспитанников - танцоров.
2. Установление цели и времени ее достижения.
3. Определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей.
4. Выбор средств, методов, величин нагрузок, определение циклов, периодизации.
5. Составление общего и индивидуальных планов тренировки (на несколько лет, на один год, на один месяц).

6. Практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий, ориентируясь на функциональные возможности и уровень тренированности спортсменов.

Процесс подготовки танцора - спортсмена разделяется на обучение и тренировку, это непрерывный процесс. Обучая - тренируем, тренируя - обучаем. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение - 1 этап начальной подготовки. Это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка - это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений.

Основное содержание тренировки - совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Процесс подготовки спортсмена имеет воспитывающий характер и построен так, чтобы одновременно развивать целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, волю, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений - словом, создавать их мировоззрение.

Методические обеспечение:

1. CD диски с подборкой музыкальных фонограмм.
2. DVD диски с записью конкурсов и УММ по спортивным танцам.
3. Видео уроки по спортивным танцам

http://www.youtube.com/watch?v=79fbCi_TDqg&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=dK-2puV9hAo&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=Nk4ouk_ktGo&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=xPlysXp0oi0&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=PV0R_H6DALs&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=ulcXYjb4eBU&feature=related> <http://www.youtube.com/watch?v=r8->

[T6Pi8XG8&feature=related http://www.youtube.com/watch?v=vherTL0CvJE&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=vherTL0CvJE&feature=related)

Литература

Для педагога

1. Барышников Т. «Азбука хореографии». Москва. Рольф. 2001 г.
2. Говард Г. Техника европейских танцев. 2003,.
3. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча Издательство: АСТ, Сталкер. 2005.
4. Н. Кауль Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы Издательство: Феникс. 2008.
5. Пигулевский В. Элементарная теория танца. Киев: Наука, 2011.

Для детей

1. Школа танцев для детей: 6-12 лет. Обучающая видеопрограмма США 2010 г., 81 мин.