

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 –10 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Вайнштейн Марк Михайлович,
педагог дополнительного образования

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;
- основу 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		
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		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
16.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2	1	1		
17.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые дискотанцы.	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		
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		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
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		
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		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
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		
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		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
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		
64.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Массовые диско-танцы. 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		

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
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.

Квикстеп

- 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, стелящееся;
- 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;
- перекаточный;
- 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. Положения шагов по отношению к корпусу.
4. Положения 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.
- Положения шагов по отношению к корпусу.
- Положения 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;
- 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).