

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

Спортивные танцы
Группа 1
Возраст учащихся: 7 – 13 лет
Срок реализации: 3года

Разработчик: Вайнштейн Марк Михайлович,
педагог дополнительного образования

3 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
- Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.

- Изучить основы конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучить основы структуры танца, построение композиций.

Развивающие:

- Работа над биомеханикой и фазами действий.
- Продолжить развитие сценического движения и эстетики.
- Продолжить развитие артистизма эмоциональных качеств.
- Продолжить развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

- Продолжить воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Продолжить воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- Продолжить воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
- Продолжить воспитание культуры поведения и основ этикета.
- Продолжить воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащийся:

- 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 учащихся.

Метапредметные

Учащийся 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

Учащийся будет знать:

- правила выполнения танцевальных композиций;
- правила поддержания правильной осанки;
- как точно, выразительно, эмоционально и координировано воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;

- правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы.

Формирование психологической готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения, мобилизации всех психологических и физических сил, аутотренинг.

Календарно-тематическое планирование третий год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка	4	1	3	02.09.21	02.09.21
2.	Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.	4	2	2	07.09.21	07.09.21
3.	Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка.	4	2	2	09.09.21	09.09.21
4.	Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	4	1	3	14.09.21	14.09.21
5.	Общефизическая подготовка. Техника медленного вальса	4	2	2	16.09.21	16.09.21
6.	Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	4	1	3	21.09.21	21.09.21
7.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва	4	1	3	23.09.21	23.09.21
8.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	4	2	2	28.09.21	28.09.21
9.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4	2	2	30.09.21	30.09.21
10.	Общефизическая подготовка. Выступление на празднике	4	1	3	05.10.21	05.10.21
11.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо.	4	2	2	07.10.21	07.10.21

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
12.	Общезфизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбо.	4	2	2	12.10.21	12.10.21
13.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	14.10.21	14.10.21
14.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса. .	4	2	2	19.10.21	19.10.21
15.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	4	2	2	21.10.21	21.10.21
16.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4	1	3	26.10.21	26.10.21
17.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4	2	2	28.10.21	28.10.21
18.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4		4	02.11.21	02.11.21
19.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	4	1	3	09.11.21	09.11.21
20.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4	2	2	11.11.21	11.11.21
21.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4	2	2	16.11.21	16.11.21
22.	Соревнования. Выступления.	4	1	3	18.11.21	18.11.21
23.	Общезфизическая подготовка. Анализ соревнований	4	2	2	23.11.21	23.11.21

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
24.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4	1	3	25.11.21	25.11.21
25.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4	1	3	30.11.21	30.11.21
26.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4		4	02.12.21	02.12.21
27.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	4	2	2	07.12.21	07.12.21
28.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	4		4	09.12.21	09.12.21
29.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	14.12.21	14.12.21
30.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4		4	16.12.21	16.12.21
31.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	4		4	21.12.21	21.12.21
32.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	23.12.21	23.12.21
33.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	4		4	28.12.21	28.12.21
34.	Контрольные испытания, аттестация.	4		4	11.01.22	11.01.22
35.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4		4	13.01.22	13.01.22
36.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	18.01.22	18.01.22

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
37.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	4		4	20.01.22	20.01.22
38.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	25.01.22	25.01.22
39.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	4		4	27.01.22	27.01.22
40.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	01.02.22	01.02.22
41.	Соревнования .	4		4	03.02.22	03.02.22
42.	Анализ соревнований. Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	4		4	08.02.22	08.02.22
43.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4		4	10.02.22	10.02.22
44.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4		4	15.02.22	15.02.22
45.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	4		4	17.02.22	17.02.22
46.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4		4	22.02.22	22.02.22
47.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4		4	24.02.22	24.02.22
48.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо	4		4	01.03.22	01.03.22
49.	. Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	03.03.22	03.03.22

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
50.	Соревнования. Выступления	4		4	10.03.22	10.03.22
51.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	4		4	15.03.22	15.03.22
52.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4		4	17.03.22	17.03.22
53.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	22.03.22	22.03.22
54.	Общезфизическая подготовка. Выступление на празднике.	4		4	24.03.22	24.03.22
55.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4		4	29.03.22	29.03.22
56.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	4		4	31.03.22	31.03.22
57.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	05.04.22	05.04.22
58.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	4		4	07.04.22	07.04.22
59.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4		4	12.04.22	12.04.22
60.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	14.04.22	14.04.22
61.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	4		4	19.04.22	19.04.22
62.	Соревнования. Выступления.	4		4	21.04.22	21.04.22

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
63.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа. Восстановительные мероприятия.	4		4	26.04.22	26.04.22
64.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	4		4	28.04.22	28.04.22
65.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	4		4	03.05.22	03.05.22
66.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	4		4	05.05.22	05.05.22
67.	Соревнования. Выступления.	4		4	10.05.22	10.05.22
68.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника квикстепа. Восстановительные мероприятия.	4		4	12.05.22	12.05.22
69.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	4		4	17.05.22	17.05.22
70.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	4		4	19.05.22	19.05.22
71.	Специальная физическая подготовка. Общезфизическая подготовка. Техника самбо.	4		4	21.05.22	21.05.22
72.	Итоговое занятие. Специальная физическая подготовка. Итоговая аттестация.	4		4	24.05.22	24.05.22
Итого:		288	38	250		

Содержание программы

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. (теория)

Техника безопасности на занятиях, на сцене. Форма одежды, дисциплина.

(практика) Опрос по технике безопасности.

Тема 2: Музыкально-ритмическая подготовка (теория)

- повороты в танцах европейского стандарта;

- вращения в латиноамериканских танцах;

Практика:

- изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих
- основу всестороннего физического развития воспитанников;
- изучение поворотов на примере вращений в самбе (вольтовый поворот);
- усложненный комплекс ритмических упражнений;
- элементы классического экзерсиса;
- совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в согласовании движений в музыке.

Тема 3: Специальная физическая подготовка (теория)

Основными средствами СФП являются упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур каждого танца (характеру танца, музыке, ритму, балансу, ориентировке в зале, пространстве, умению владеть паркетом, статической и динамической выносливости). Совершенствование учебно-тренировочного процесса использование инноваций различных областей науки (спортивная медицина, физиология спорта, спортивная психология).

Виды технических действий:

- единичное техническое действие. ЕТД ограничено одним счетом (музыкальной пульсацией), содержит одно элементарное действие: перемещение тела, шаг, перенос веса, подъем, снижение, подскок, поворот, вращение, жесты рук;
- техническое действие (ТД). Действие меньше одного такта и состоит из нескольких ЕТД, выполняемых последовательно (шаг и приставка на 2 пульсации музыки) или параллельно (шаг и поворот на 1 пульсацию музыки);
- технический элемент ограничен одним тактом музыки. Содержит
- несколько различных ЕТД или ТД;
- фигура. ТД меньше музыкального такта, такт или больше такта. Простые (базовые) фигуры содержат один такт музыки, а сложные - два и более тактов;
- вариация. Занимает несколько тактов музыки. Содержит не - сколько технических элементов, фигур или частей фигур. Разделяются на учебные вариации (связки, наборы) и танцевальные (конкурсные);
- композиция - законченная программа танца. Содержит набор технических элементов, фигур или вариаций, разложенных по залу. Содержит 16 тактов (2 музыкальных периода) или 32 такта.

Практика.

Технические действие классифицируются:

- без перемещения центра массы в пространстве;
 - с перемещением центра массы в вертикальной плоскости;
 - с перемещением центра массы в горизонтальной плоскости;
- Технические действия разделены на «простые» и «сложные».

Единичные технические действия разделяются на группы:

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| • равновесие; | • подскоки и прыжки; |
| • подъем и спуск; | • вращения; |
| • отведение и подведение ноги; | • движения коропуса; |
| • перенос веса; | • движения корпуса, |
| • шаг; | • движения рук |
| • слайд (проскальзывание) | |

Практика:

- исполнение упражнений, близких к технике танцев, базовым структурам движений;
- взаимодействие в паре;
- подводящие движения и фазы движений;
- волны и взмахи;

• упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД при перемещении центра массы.

Тема 4: Структура танца (теория)

- подбор фигур;
- правильная расстановка;
- согласование фигур;
- схема перемещения пары по залу;
- структура композиции.

Практика: исполнение композиций.

Тема 5: Техника квикстена (теория)

• музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика: элементы и соединения

- | | |
|---|------------------------|
| • правый спин-поворот; | • прогрессивное шассе; |
| • левый поворот, законченный лицом по ЛТ; | • лок степ; |
| • быстрый открытый левый поворот; | • четвертной поворот; |
| • и бегущее окончание | • зиг-заг; |
| ; | • левый поворот |

Тема 6: Техника медленного вальс (теория)

• музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика: элементы и соединения

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • правый спин-поворот; | • внешний спин-поворот; |
| • 4-5-6 левого поворота; | • закрытая перемена; |
| • двойной левый спин; | • левый поворот; |
| • дрег хезитейшн; | • виск; |
| • лок назад; | • шассе; |
| • 4-5-6 правого поворота; | • внешняя перемена в ПП; |
| • открытый импетус; | • крыло; |
| • кросс-хозитейшен; | • тэлемарк. |

Тема 7: Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы (теория)

• музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика: элементы и соединения

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| • самба ход; | • внешний самба ход; |
| • виски; | • корта джака; |
| • внешняя перемена; | • бота фофо; |
| • самба ход в ПП; | • обратный поворот; |
| • вольта соло спот поворот; | • теньевые бота фофо. |
| • самба ход; | |

Тема 8: Техника ча-ча-ча (теория)

• музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика: элементы и соединения

- чек;
- фэн;
- спот-поворот;
- клюшка;
- чек с поворотом;
- чек;
- усложнённый хип твист;
- алемана;

Тема 9: Техника джайва (теория)

• музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Практика, элементы и соединения

- линк рок и линк;
 - фоллэвэй рок;
 - поворот вправо;
 - фоллэвэй троуэвэй;
 - смена мест слева направо
 - .
- америкаский спин;
 - стой-и-иди;
 - смена рук за спиной;
 - флики в брейк

Тема 10: Общая физическая подготовка (практика)

• общая физическая подготовка - основа развития физических качеств, совершенствования двигательных функций и повышения спортивной работоспособности;

• упражнения общего физиологического воздействия: быстрая ходьба, бег, подскоки, подкачка, растяжка, скакалка;

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц живота;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на гибкость.

Тема 11: Соревнование. Выступление (практика)

Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

Тема 13: Восстановительные мероприятия (практика)

• успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных танцоров, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки;

• система профилактики - восстановительных мероприятий несет комплексный характер и включает средства психолого-педагогического воздействия.

Педагогические формы восстановления:

• рациональное распределение нагрузок в макро и микроциклах;

• создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;

• рациональное построение учебно-тренировочных занятий;

• использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе инновационных;

• соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев, чередование нагрузок по направленности;

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление, на восстановление дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления:

• организация внешних условий и факторов занятий;

• создание положительного эмоционального фона тренировки;

• формирование значимых мотивов и благоприятных отношений в паре и на занятиях;

• переключение внимания, мыслей, способы саморегуляции, самоободрения, самоприказов;

• идеомоторные мероприятия - чтение книг, прослушивание музыки. Экскурсии, посещение музеев, театров, выставок.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- занятия в благоприятное время;
- гигиенические процедуры;
- удобная одежда и обувь.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ - теплый (успокаивающий), контрастный;
- ванны - хвойная, солевая;
- массаж - ручной, точечный.

Тема 12: Итоговое занятие (практика)

- просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение;
- проводы выпускников;

оформление стендов, газет, альбомов