

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 7
от 02.06.2023г.

Утверждена
приказом № 476 от 02.06.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

2 год обучения
Возраст обучающихся: 8 – 16 лет
Группа № 2

Разработчик: Вайнштейн Марк Михайлович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Задачи:

Обучающие:

1. Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
2. Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
3. Изучить основы конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
4. Изучить основы структуры танца, построение композиций.

Развивающие:

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

Воспитательные:

1. Продолжить воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
2. Продолжить воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
3. Продолжить воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
4. Продолжить воспитание культуры поведения и основ этикета.
5. 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 второй год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Водное занятие. Техника безопасности.	2	1	1		
2.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка.	2	1	1		
3.	Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.	2	1	1		
4.	Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка.	2	1	1		
5.	Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	2	1	1		
6.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Музыкально-ритмическая подготовка.	2	1	1		
7.	Общефизическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
8.	Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		

9.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
10.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2	1	1		
11.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
12.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо.	2	1	1		
13.	Общефизическая подготовка. Выступление на празднике	2		2		
14.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбо.	2	1	1		
15.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
16.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		
17.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса. .	2	1	1		
18.	Общефизическая подготовка. Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований.	2	1	1		
19.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		

20.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
21.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
22.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
23.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
24.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
25.	Соревнования. Выступления.	2		2		
26.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
27.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
28.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
29.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		

30.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
31.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
32.	Контрольные испытания, аттестация.	2		2		
33.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
34.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
35.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
36.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		
37.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
38.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
39.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
40.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
41.	Соревнования .	2		2		

42.	Анализ соревнований.	2	1	1		
43.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
44.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
45.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		
46.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
47.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
48.	Соревнования. Выступления	2		2		
49.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
50.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
51.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		
52.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		

53.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
54.	Общefизическая подготовка. Выступление на празднике.	2	1	1		
55.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
56.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	2	1	1		
57.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
58.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
59.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
60.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
61.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
62.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		

63.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
64.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
65.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
66.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
67.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	1	1		
68.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника квикстепа.	2	1	1		
69.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	2	1	1		
70.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	2	1	1		
71.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	2	1	1		
72.	Контрольное занятие	2		2		
Итого:		144	66	78		

Содержание программы

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. (теория)

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

(практика) Беседа 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;
- подъем и спуск;
- отведение и подведение ноги;
- перенос веса;
- шаг;
- слайд (проскальзование)
- подскоки и прыжки;
- вращения;
- движения коропуса;
- движения корпуса,
- движения рук

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

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

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

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

Практика: элементы и соединения

самба ход; виски;
внешняя перемена; самба
ход в ПП; вольта соло спот
поворот; самба ход;

внешний самба ход;
корта джака; бота
фого; обратный
поворот; теневые
бота фого.

Тема 8: Техника ча-ча-ча (теория)

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

Практика: элементы и соединения

- чек;
- фэн;
- спот-поворот;
- ключка;
- 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

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

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.

Тема 12: Итоговое занятие (практика)

- просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение;
- оформление стендов, газет, альбомов.