

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 |  |  |
| <b>19.</b> | Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                     | 2 | <b>1</b> | 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. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 54. | Общезфизическая подготовка. Выступление на празднике.  | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 55. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 56. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.                                 | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 57. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 58. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 59. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                   | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 60. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 61. | Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 62. | Общезфизическая 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

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>правый спин-поворот;</li> <li>4-5-6 левого поворота; двойной левый спин; дрег хезитейшн; лок назад;</li> <li>4-5-6 правого поворота; открытый импетус; кросс-хозитейшен;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>внешний спин-поворот;</li> <li>закрытая перемена;</li> <li>левый поворот; виск;</li> <li>шассе;</li> <li>внешняя перемена в ПП; крыло; тэлемарк.</li> </ul> |
|--|--|

**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.