Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
Фрунзенского района
_____ И.В. Захарова
Приказ № 235 от 31 августа 2023 г.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 0f6acc6ee265e0b0e8f146f1e944121f
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 02.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

Студия бального танца «Стиль»

Возраст детей: 7 - 13 лет

Срок реализации: 8,5 месяцев

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Студия бального танца «Стиль» имеет физкультурно-спортивную направленность и способствует тренировке равновесия и дыхания, улучшению подвижности и осанки.

Танец - совершенно особый вид искусства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. Танец способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности.

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

Тема 2 Музыкально-ритмическая подготовка

- повороты в танцах европейского стандарта;
- вращения в латиноамериканских танцах;
- 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).

Тема 4: *Структура танца*

- подбор и согласование фигур;
- правильная расстановка;
- схема перемещения пары по залу;
- структура композиций исполнение композиций.

Тема 5: Техника квикстепа

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Тема 6: Техника медленного вальс

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций и композиций.

Тема 7: Основы латиноамериканских танцев.

Внешний спин-поворот, закрытая перемена, левый поворот, виск, шассе, внешняя перемена в ПП, крыло, тэлемарк. *Техника самбы* музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Тема 8: Техника ча-ча-ча

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Тема 9: Техника джайва

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

Тема 10: Общая физическая подготовка

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

Тема 11: Соревнование. Выступление

Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

Тема 12: Восстановительные мероприятия

Система специальных средств и условий восстановления в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований и в интервалах между занятиями и соревнованиями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты

- развитие способности справляться с последствиями психических стрессов;
- развитие положительной мотивации и познавательного интереса к изучению данного курса;
- умение общаться в коллективе;
- готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- уважение к творческим достижениям других учащихся.

Метапредметные результаты

- внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения ошибки;
- умение психологически настраивать себя при подготовке к концертной деятельности;
- развить чувство ритма, грамотное и музыкальное исполнение танцевальных движений и их разновидностей;
- самооценивание качества выполнения учебной задачи;
- осуществление в коллективе совместной деятельности, в частности выступление на концерте;
- умение выступать перед аудиторией;

- умение поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

Предметные результаты

Учащийся будет

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Количество часов		Дата	
		План	Факт	План	Факт
1.	Инструктаж по Т.Б Водное занятие.	1			
2.	Техника безопасности. Специальная физическая подготовка	1			
3.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
4.	Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
5.	Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
6.	Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
7.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Музыкально-ритмическая подготовка.	1			
8.	Общефизическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
9.	Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	1			
10.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1			
11.	Техника джайва. Общая физическая подготовка структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	1			
12.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
13.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо.	1			
14.	Общефизическая подготовка. Выступление на празднике.	1			
15.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбо.	1			
16.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			

17.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
18.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
19.	Общефизическая подготовка. Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований.	1			
20.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
21.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
22.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
23.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1			
24.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
25.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
26.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
27.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
28.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
29.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
30.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
31.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
32.	Контрольные испытания, аттестация.	1			
33.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
34.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
35.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
36.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
37.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
38.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
39.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			

40.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
41.	Соревнования.	1			
42.	Анализ соревнований.	1			
43.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1			
44.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
45.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
46.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
47.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
48.	Соревнования. Выступления.	1			
49.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
50.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
51.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
52.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
53.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
54.	Общефизическая подготовка. Выступление на празднике.	1			
55.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
56.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
57.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
58.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
59.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
60.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
61.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая	1			

	подготовка. Техника самбо.				
62.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
63.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
64.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
65.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
66.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
67.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1			
68.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
69.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
70.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
71.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
72.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
73.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
74.	Соревнования.	1			
75.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
76.	Общефизическая подготовка. Техника самбо.	1			
77.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
78.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
79.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
80.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
81.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
82.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			

83.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
84.	Соревнования. Выступления.	1			
85.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
86.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
87.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
88.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
89.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1			
90.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
91.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
92.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
93.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника джайва.	1			
94.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1			
	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
96.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1			
97.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1			
98.	Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1			
99.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1			
100.	Итоговое занятие.	1			
Итого:		100			

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- открытое занятие

Итоговый контроль проводится в конце обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися.

Формы:

- открытое занятие
- участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества.

Методические обеспечение:

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

Литература

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.

Материально- техническое обеспечение программы:

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

Мультимедийный комплекс:

CD проигрыватель;

Степ-платформы – 15 шт;

Гимнастический коврики для занятий на полу в количестве 15 шт;

Скакалки;

Гантели

Зеркала.