

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

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы № 302
_____ И.В. Захарова
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Студия бального танца «СТИЛЬ»»

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Дружинин Василий Сергеевич
педагог дополнительного образования

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.

Адресат программы: Программа предназначена для детей в возрасте 7-13 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

Актуальность программы:

В последнее десятилетие в России резко возрос интерес к проблеме изучения родного края. Интерес к краеведению продиктован объективными потребностями общества, необходимостью формирования личности гражданина, бережно относящегося к природным и социокультурным ценностям своего отечества. В Санкт-Петербурге краеведческое образование приобретает особую ценность. История Санкт-Петербурга богата и многогранна, имеет свой особенный стиль культуры, духовности. Санкт-Петербург – город с удивительной судьбой, хранитель замечательных исторических и культурных традиций. Его духовное возрождение немыслимо без воспитания в каждом петербуржце чувства любви к родному городу, интереса к его истории, бережного отношения к его памятникам. Успешное ознакомление детей с Петербургом во многом зависит от понимания ими его роли истории русской культуры, которая станет основой духовного развития личности воспитанников.

Содержание программы направлено на решение основных задач, стоящих сегодня перед педагогом – научить ребенка учиться, адаптироваться к переменам, ориентироваться в потоке информации, обеспечить развития способностей «разного ученика»: талантливого, с ограниченными возможностями здоровья и особыми потребностями, мигранта. Программа решает одну из основных задач дополнительного образования, обозначенных в концепции развития дополнительного образования детей - формирование мотивации к познанию, приобщению детей к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа. Формируя у учащихся интерес к истории и культуре города, исследовательски-краеведческой деятельности, педагог учит их «добывать» информацию, изучая не только художественную и специальную литературу, но и используя интернет-ресурсы, средства массовой информации в широком смысле. Разнообразие способов получения информации, большой выбор

объектов для изучения дают возможность каждому ребенку освоить программу в полном объеме. Для учащихся, проявляющих выдающиеся способности, имеется возможность выбора индивидуальных маршрутов обучения, наиболее сложных или малоизвестных объектов для изучения.

Отличительная особенность программы основана на новейших технологиях и игровых методах и направлены на обучение технике спортивного танца, включение элементов эстрадного танца, движений и вариаций в различных сочетаниях, обучение основам этикета, эстетике и сценическому движению. Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности целями, задачами и способами их достижения. Спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения воспитанников: их эмоциональной сферы и мотиваций, индивидуальных умений и темперамента, черт характера и волевых качеств, функциональных особенностей мышления, памяти, внимания.

В процессе физического воспитания дети учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий. Развивается двигательная память, мышление, воля и способности к саморегуляции психических состояний. На этапе углублённой подготовки воспитанники приобретают специальные качества, навыки, знания и умения. Развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке.

Спортивные танцы сочетают в себе большое разнообразие движений, высокую динамику, сложное построение позиций и фигур, четкое взаимодействие партнеров в паре, поэтому спортивно - техническая подготовка (ОФП и СФП) является одной из основ программы обучения танцоров всех возрастных групп.

В данной программе подготовка детей ведется в следующих направлениях:

- Общая и специальная физическая подготовка, освоение простейших технических действий;
- Общая хореографическая подготовка средствами классической хореографии и современного танца;
- Развитие ритмической координации;
- Техническая подготовка, построенная на основных принципах танцевальных передвижений в различных танцах, диско-танцах и подводящих элементов.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации: продолжительность образовательного процесса – 96 часов, срок реализации 1 год.

Цель программы - развитие гармоничной личности, основанное на формировании интереса к спортивным танцам с помощью общеразвивающих физических и хореографических упражнений.

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.

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.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ**

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора в коллектив: Программа предназначена для детей в возрасте 7-13 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется по желанию ребенка, имеющего медицинский допуск для посещения занятий.

Условия формирования групп: разновозрастные в пределах 7-13 лет.

Количество обучающихся в группе: комплектование групп производится в соответствии с учебно- производственным планом в пределах утвержденных средств на текущий учебный год. Планируемое количество обучающихся не менее 8 детей.

Формы проведения занятий: реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

Формы занятий классифицируются по признакам:

По педагогическим задачам:

- Теоретическое занятие;
- Обучающее занятие;
- Тренировочное занятие;
- Контрольное занятие;
- Ударное занятие;
- Восстановительное занятие;

По величинам нагрузки:

- Ударное занятие;
- Среднее (оптимальное) занятие;
- Умеренное занятие;
- Разгрузочное занятие;

По организации проведения:

- Индивидуальное занятие;
- Фронтальное занятие;
- Групповое занятие;
- Самостоятельное занятие;

Занятия подразделяются на теоретические и практические, программа предусматривает возможность реализации в очном формате.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- Групповая;
- Индивидуально-групповая;
- Работа в парах постоянного и сменного состава;
- Работа в малых группах.

Материально-техническое обеспечение:

- Танцевальная паркетная площадка площадью не менее 80 кв.м. и длинной 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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		Опрос
2.	История рождения танца.	1	1		Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая Подготовка (СФП)	9	1	8	Педагогическое наблюдение
5.	Массовые танцы - диско, авторская композиция.	7	1	6	Педагогическое наблюдение
6.	Хореографическая подготовка	16	2	14	Педагогическое наблюдение
7.	Музыкально – двигательное обучение, музыкальные игры.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
8.	Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса	14	2	12	Педагогическое наблюдение
9.	Техника квикстепа	8	2	6	Педагогическое наблюдение
10.	Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы	8	2	6	Педагогическое наблюдение

11.	Техника ча-ча-ча	8	2	6	Педагогическое наблюдение
12.	Техника джайва	8	1	7	Педагогическое наблюдение
13.	Восстановительные мероприятия	4	0	4	Педагогическое наблюдение
14.	Контрольные испытания, аттестация	4	0	4	аттестация
	Всего	96	17	79	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Студия Бального танца «СТИЛЬ»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Октябрь 2024 г.	Май 2025 г.	32	96	96	3 раза в неделю по 1 часу

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата план	Дата факт
		всего	теория	практика		
1.	Водное занятие. Техника безопасности.	1		1		
2.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка.	1		1		
3.	Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.	1	0,5	0,5		
4.	Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка.	1	0,5	0,5		

5.	Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	1	0,5	0,5		
6.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Музыкально-ритмическая подготовка.	1		1		
7.	Общефизическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
8.	Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	1	0,5	0,5		
9.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1	0,5	0,5		
10.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	1	0,5	0,5		
11.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1	0,5	0,5		
12.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
13.	Общефизическая подготовка. Выступление на празднике	1		1		
14.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
15.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
16.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1		1		
17.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
18.	Общефизическая подготовка. Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований.	1		1		
19.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				

20.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
21.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1		1		
22.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1		1		
23.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1		1		
24.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1		1		
25.	Соревнования. Выступления.	1		1		
26.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1		1		
27.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
28.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1		1		
29.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1		1		
30.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1		1		
31.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
32.	Контрольные испытания, аттестация.	1		1		
33.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1		1		
34.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1		1		

35.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного танца.	1				
36.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
37.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
38.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1	0,5	0,5		
39.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
40.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
41.	Соревнования.	1				
42.	Анализ соревнований.	1				
43.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
44.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
45.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
46.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
47.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
48.	Соревнования. Выступления	1				
49.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				

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

64.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
65.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
66.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
67.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1				
68.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
69.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
70.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
71.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
72.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
73.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
74.	Соревнования.	1				
75.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
76.	Общезфизическая подготовка. Техника самбо.	1				
77.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
78.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				

79.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
80.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
81.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
82.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
83.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
84.	Соревнования. Выступления	1				
85.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
86.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
87.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
88.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
89.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
90.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
91.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1	0,5	0,5		
92.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
93.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника джайва.	1				
94.	Соревнования.	1				

95.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
96.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
97.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
98.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1	0,5	0,5		
99.	Соревнования.	1				
100.	Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
101.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1				
102.	Соревнования. Выступления.	1				
103.	Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1	0,5	0,5		
104.	Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
105.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1				
106.	Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
107.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1				
108.	Итоговое занятие	1				
	Всего	108	57	51		

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 корпуса;
Перенос веса;	Движения корпуса;
Шаг;	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 квикстепа

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

Практика: Элементы и соединения.

Правый	Прогрессивное шассе
Спин-поворот;	Лок степ;
Левый поворот, законченный лицом по лт;	Четвертной поворот; зиг-заг;
Быстрый открытый левый поворот;	Левый поворот и бегущее окончание;

Тема 6: Техника медленного вальса.

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

Практика: Элементы и соединения

Левый 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;	Корта джака;
Самба ход в пп;	Бота фого;
Вольта соло спот поворот;	Обратный поворот;
Самба ход;	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;	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.

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

Тема 10: Общая физическая подготовка.

Теория: Повторение правил техники безопасности.

Практика:

- Общая физическая подготовка - основа развития физических качеств, совершенствования двигательных функций и повышения 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.

Теория: Повторение правил техники безопасности.

Практика: Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

Тема 12: Восстановительные мероприятия.

Теория: Повторение правил техники безопасности.

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,
- 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 13: Итоговое занятие.

Теория: Повторение изученного, подведение итогов.

Практика:

- Просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение;
- Проводы выпускников;
- Оформление стендов, газет, альбомов.

Оценочные и методические материалы

Способы проверки:

- Итоговое занятие (итоговый контроль – май);
- Открытые занятия (промежуточный контроль – декабрь, май); Текущий контроль:
- Тесты (теоретические и практические);
- Зачеты (теоретические и практические);
- Участие в концертах, фестивалях, смотрах танцевального творчества, участие в соревнованиях;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Тематическое планирование занятий в группах по спортивным танцам предусматривает проведение серии *контрольных итоговых занятий, конкурсов, концертов*. Они привязаны к цикличной структуре работы объединения.

Основные цели подобных мероприятий это:

- Привлечение к занятиям широких масс детей, подростков и молодежи, сохранение контингента занимающихся в течение всего учебного года;
- Приобщение учащихся к танцевальной культуре, начальное хореографическое образование средствами классической хореографии и массовых танцев;
- Текущий контроль за освоением изучаемого материала.

Проведение таких мероприятий приурочено с одной стороны к окончанию очередного цикла обучения (октябрь, декабрь, февраль, май), с другой стороны - к праздничным или торжественным датам, участием в соревнованиях разного уровня. Интеграция с праздниками - актуальный метод подведения промежуточных уровней подготовки танцоров, стимуляции к дисциплине и качеству занятий.

Формы подведения итогов

Для 1 - го года обучения оптимальны следующие сроки текущего контроля:

- Окончание первого цикла (октябрь). Проведение занятия с повторением программы, открытое занятие для родителей;
- Второй цикл (декабрь). Контроль осуществляется в форме участия в концерте, возможность участия в которых широко предоставляются новогодними праздниками. На концерты планируются все возрастные группы и танцы всех имеющих в наличии танцевальных уровней детей;
- Третий цикл (23 февраля и 8 марта);
- Четвертый цикл (май) максимальное участие во всех проводимых мероприятиях во всех возможных форматах (парное исполнение, групповое, ротационное) с награждением участников грамотами. Для танцоров 2 - 3 годов обучения квалифицированным подведением итогов циклов являются соревнования федерации танцевального спорта, рейтинговые и клубные турниры различных уровней, результаты которых отражены в спортивных классификационных документах танцоров, сайте ФТС и «танцевальном вестнике».

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части решаются следующие задачи: организация воспитанников; ознакомление с задачами и содержанием занятия, подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения, элементы хореографии, равновесия, махи, повороты, волны, упражнения на растягивание. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства - разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка, игры. Содержание, методы проведения меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, функционального состояния возраста воспитанников.

Занятие состоит из следующих элементов:

- Выполнение общеразвивающих упражнений;
- Выполнение фигур и упражнений спортивного танца;
- Выполнение специальных упражнений спортивного танца;
- Обучение технике;
- Развитие волевых и физических качеств;
- Идеомоторное занятие или мысленное выполнение упражнений, композиций, продумывание, проговаривание в уме, что позволяет быстрее овладеть движением, избавиться от ошибок при его исполнении. Способствует формированию двигательных навыков.

Структура занятия.

Под структурой занятия следует понимать:

- Относительно постоянный порядок объединения компонентов (общая и специальная физическая подготовка, физическая и техническая), соотношение параметров нагрузки (объема и интенсивности), последовательности звеньев (занятий, этапов, периодов, циклов); **Микроструктура** занятия - структура отдельного занятия, микроцикл - совокупность нескольких занятий, составляющих часть недельного цикла. В основе построения микроцикла лежат закономерности:

- Чередование более или менее высоких нагрузок;
- Чередование занятий с различной направленностью;

- Биоритмические колебания функционального состояния организма с периодом, близким к недельному циклу.

В зависимости от содержания и места в тренировочном процессе различают тренировочные, соревновательные и восстановительные мероприятия.

Макроструктура занятия:

Большой цикл занятия (годовой, полугодовой) содержит три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

- **Подготовительный** цикл - создает предпосылки развития и становления спортивной формы;
- **Соревновательный** цикл - обеспечивает сохранение спортивной формы и реализацию в спортивных достижениях;
- **Переходный** цикл - восстанавливает приспособительные возможности организма, предупреждает перетренированность; подготовительный период подразделяется на два этапа: общий и специальный.

Главной задачей для общего является:

- Повышение уровня функциональных возможностей организма;
- Разностороннее развитие физических качеств;
- Расширение запаса двигательных умений и навыков;
- Повышение уровня специальных знаний.

Динамика нагрузок характеризуется увеличением интенсивности и особенно объема. **Специальный подготовительный** период решает задачи становления спортивной формы.

Занятия направлены на обеспечение высокого уровня спортивного технического мастерства и надежности деятельности, связанной с выполнением соревновательных фигур и композиций. Нагрузки и интенсивность возрастают:

- При развитии специальных двигательных качеств;
- При совершенствовании техники;
- При овладении тактикой и опытом соревнований.

Соревновательный период.

Процесс дальнейшего совершенствования качеств, навыков и умений в физической подготовке, преобладание специальной подготовки, вся программа соответствует классу танцора. На отработку элементов отводится незначительное время. Психологическая подготовка приобретает характер настройки на соревнования. Ведущим средством и методом дальнейшего совершенствования становятся соревнования. Большое место отведено различным выступлениям и концертам на публике.

Переходный период:

- Снижается объем и интенсивность тренировок;
- Обеспечивается активный отдых. ОФП, лечение микротравм и отдых от нервных напряжений;
- Продолжительность - до полного восстановления здоровья.

Методическое обеспечение

Основы обучения.

Спортивная деятельность, структурными единицами которого является занятие, спортивное соревнование и строгое соблюдение жизненного режима, - сложный и многогранный процесс обучения и воспитания детей. В спорте, как и во всех других сферах деятельности, формируется идейная направленность, убежденность, стремление к самопознанию и самосовершенствованию с целью воспитания спортсмена как гражданина - активного участника строительства общества.

На этой основе развиваются спортивные способности, позволяющие наиболее одаренным, волевым и трудолюбивым воспитанникам достигать высочайшего уровня спортивного мастерства, бороться на мировых первенствах.

Центральное место занимает занятие. Именно в нем решаются задачи ***обучения и воспитания***, - задачи гармонического, физического и духовного совершенствования человека, развитие его спортивных специальных способностей.

Теория управления процессом.

1. Определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей воспитанников - танцоров.
2. Установление цели и времени ее достижения.
3. Определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей.
4. Выбор средств, методов, величин нагрузок, определение циклов, периодизации.
5. Составление общего и индивидуальных планов тренировки (на несколько лет, на один год, на один месяц).
6. Практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий, ориентируясь на функциональные возможности и уровень тренированности спортсменов.

Процесс подготовки танцора - спортсмена разделяется на обучение и тренировку, это непрерывный процесс. Обучая - тренируем, тренируя - обучаем. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение - 1 этап начальной подготовки. Это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка — это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений.

Основное содержание тренировки - совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Процесс подготовки спортсмена имеет воспитывающий характер и построен так, чтобы одновременно развивать целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, волю, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений - словом, создавать их мировоззрение.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

Методические обеспечение:

- CD диски с подборкой музыкальных фонограмм.
- DVD диски с записью конкурсов и УММ по спортивным танцам.

Видео уроки по спортивным 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=relaed
- <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

Для педагога

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.

Для детей

1. Школа танцев для детей: 6-12 лет. Обучающая видеопрограмма США 2010 г., 81 мин.