

Согласовано:

Педагогическим Советом МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника» г. Челябинска

Утверждено:

Директор МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника»

"__" _____ 2023 _____

"__" _____ 2023 _____

**Рабочая программа Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования "Спортивная школа по
танцевальному спорту "Вероника"**

Группа начальной подготовки 2-3 года обучения

Тренер-преподаватель МБУДО СШ "Вероника"
Маврина О.С.

Челябинск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и нацелена на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Человека, занимающегося спортивными бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершённые грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, хорошо владеет собой, координационно развит, наделён чувством прекрасного. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера: в паре партнёр мужествен, по-рыцарски галантен, а партнёрша очаровательна своей женственностью - этих качеств так не хватает современному человеку.

Искусство спортивного танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального искусства бальной хореографии.

Обучающиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила, грация.

Актуальность программы

Благодаря систематическим занятиям спортивным танцем обучающиеся не только знакомятся с основами танцевальной культуры, но и овладевают навыками профессиональной деятельности в танцевальном спорте.

Педагогическая целесообразность

Проводя занятия по спортивным бальным танцам, необходимо учитывать приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности. Планируя занятия, необходимо учитывать анатома - физиологические особенности детей, специфику восприятия музыки.

Цели программы

- подготовка спортсменов по танцевальному спорту высокой квалификации.

Задачи этапа начальной подготовки

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортивными бальными танцами;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- овладение основами техники танца;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта танцевальный спорт.

Новизна программы

- состоит в том, что занятия спортивными бальными танцами - это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое»- искусство, пластику, владение телом,

спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца, выработку волевых качеств. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

Группы начального обучения

общая и специальная физическая подготовка, направленная на освоение набора простейших технических действий и понимание основных принципов танцевальных передвижений в различных видах танцевальных и основных технических действий;

- развитие ритмической координации (хлопки под музыку, различные шаги, пружинки);
- развитие музыкальности и эмоциональности;
- любовь к танцу, музыке, красоте.

- увеличивается физическая нагрузка (используются: скакалка, широкая резинка для усиления работы мышц ног, большие мячи, гимнастические палки)

- ритмическая подготовка направлена на понимание конкретного ритмического рисунка танцев разных программ;

- формирование понимания структуры танца: построение вариаций танцев из фигур, разделение фигур на единичные технические действия; начало формирования композиционного мышления.

- Режим занятий: . Занятия проходят 3 раза в неделю -6 часов. Для совершенствования мастерства проходят турниры. В каникулы и выходные предполагается просмотр видео с турниров, семинаров латиноамериканской и европейской программы.

- Занятия в группах предполагают дуэтное танцевание. Для достижения психологического комфорта и соответствия физических данных (рост, возраст, уровень подготовки).

- Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 6-8 летнего ребёнка отличается от возможностей 9-10 летнего школьника; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки. Поэтому программой предусмотрены следующие формы занятий:

1. Групповые

2. Индивидуальные (при подготовке к турнирам, концертам)

3. Структура занятий:

1. Построение;
2. Разминка и растяжка;
3. Пространственно-ориентированные упражнения;
4. Тренировка основных фигур европейской и латино-американской программ;
5. Разучивание новых движений, фигур;
6. Построение новой хореографии (схем, связок, вариаций) используя только что разученные движения и основные фигуры;
7. Протанцовывание схем и связок в музыку;
8. Поклон.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников. Для тренировок у воспитанников должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям. Для девочек:

европейская программа- юбка определённой длины, блузка или купальник, туфли для стандарта. Латиноамериканская программа- юбка определённой длины или специальные брюки, комбинизон, туфли для латины. Волосы убраны в пучок. Для мальчиков: европейская программа- рубашка, галстук, брюки, туфли для стандарта. Латиноамериканская программа- брюки, футболка или рубашка, туфли на латину. На разминку для девочек разрешается чешки, джазовки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу второго года обучения дети должны:

- уметь правильно координировать движения рук и ног;
- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять танцевальные хореографии.
- самостоятельно, ответственно обрабатывать свои танцевальные программы.
- чётко передавать характер каждого танца
- выполнять все сложно-координированные, джазовые, классические, сложные композиции и элементы, с основным музыкальным сопровождением.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение воспитанниками танцевальных номеров без помощи тренера, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности тренера по спортивным бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе. Станет ли этот курс основной профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными бальными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Этап начальной подготовки.

№ п/п	Раздел учебной программы	Форма занятий	Методы и приемы	Использовани е наглядности, ТСО	Форма подведения итогов
1.	Общая физическая подготовка	Традиционн ые занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельн ая работа
2	Специальная физическая подготовка	Традиционн ые занятия	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Самостоятельн ая работа

3	Работа над хореографией	Традиционные занятия	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
4	Работа над техникой латиноамериканской программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знании, открытые занятия, мини-концерты
5	Работа над техникой стандартной программы танцев	Традиционные занятия, занятия-игры, занятия конкурсы	Наглядный (показ), практический, словесный	Показ педагогом, использование видеоматериала	Смотры знании, открытые занятия, мини-концерты
f.	Музыкальная подготовка	Занятия-игры	Практический словесный	Показ педагогом	Самостоятельная работа
7	Психологическая работа с танцорами	Занятия-игры	Практический словесный	Использование видеоматериала	Самостоятельная работа

Программа обучения по годам

ЭТАП	Год обучения	Программа танцев	Класс
Начальная подготовка	2-ой год обучения	«Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»	N-E
Начальная подготовка	3-ий год обучения	«Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»	E

Тематический план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки 2 и 3 года обучения, час

№ п/п	Тема	Год обучения
		3-й год
	1. Теоретическая подготовка	
	Вводное занятие. Гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	4

3.	Танцевальная форма. Внешний вид.	2
4.	Терминология танцевальных фигур и элементов.	8
	Итого	16

Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной подготовки 2,3 года обучения, час.

№. п/п	Тема	3-й год обучения
1.	История развития спортивных бальных танцев	4
2.	Спорт и здоровье	3
3.	Правила, организация и проведение соревнований	3
4.	Терминология танцевальных фигур и элементов.	5
5.	Анализ соревновательной деятельности	5
	Итого	20

Программный материал для практических занятий

1.Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие, гибкости, равновесия, координационных способностей, специальной выносливости.

2. Специальная физическая подготовка. Классический тренаж.

Основные задачи третьего года обучения:

- развитие силы ног путём введения полупальцев в разминки и увеличения количества упражнений;
- развитие устойчивости;
- развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

3. Техническая подготовка.

Сокращённое двоеборье (6 танцев) совершенствование фигур Е класса допустимые правилами СТСП.

-«**Медленный вальс**» (фигуры Е класса): закрытая перемена с ПН, закрытая перемена с ЛН, правый поворот, левый поворот, виск, поступательное шассе.и т. д. -«**Венский вальс**» (фигуры Е класса): правый поворот

-«**Квикстеп**» (фигуры Е класса): четвертной поворот вправо, четвертной поворот влево, типпл шассе вправо, типпл шассе влево, правый поворот и т.д. -«**Самба**» (фигуры Е класса) вольта крисс кросс, сольный вольта поворот на месте, мейпул, левый поворот и т.д.

-«**Ча-ча-ча**» (фигуры Е класса): плечо к плечу, три ча-ча-ча, алемана, правый волчок, раскрытие вправо, закрытый хип твист и т.д.

-«**Джайв**» (фигуры Е класса): муч, свивлы (носок каблук), троувей хлыст, променадный ход (медленный и быстрый) и т.д.

Подготовка к турнирам и концертам

- прогон всех танцевальных вариаций, номеров и их отработка.

- исполнение вариаций под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2 мин) Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, турниры, концерты, практика). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекций или беседой у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между партнёром и партнёршей.

Список литературы

1. Барышников, хореография. С.-Петербург. 1996
2. Горшкова В.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. 1993
3. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом, 2002.