

Рабочая программа
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования города «Спортивная школа по танцевальному спорту
"Вероника"
Группа начального -тренировочного этапа
1 года обучения

Тренер-преподаватель МБУДО СШ "Вероника"
Белобородова Т.В..

Челябинск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для учебно-тренировочной группы 1 - года обучения. Она служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки спортивным танцам. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход. Количество часов в неделю - 4,5 часов.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе закономерностей и принципов спортивной подготовки, личного опыта, а также нормативно-правовых документов. **Нормативно-правовые документы:**
- Закон "Об образовании в Российской Федерации", от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- Устав МБУДО СШ «Вероника».
- Правила вида спорта "Танцевальный спорт" от "30" ноября 2023
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт, Приказ Минспорта России от "09" ноября 2022 года № 961
- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт"

Основная цель программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию и повышению уровня подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна программы состоит в том, что занятия спортивными танцами - это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «не сочетаемое» - спорт, искусство, пластику, владение телом, выработку волевых качеств, умение общаться. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Цель программы: Эстетическое и физическое воспитание детей, способствующее раскрытию и развитию природных задатков (слух, чувство ритма, пластика, координация движений, чувство прекрасного) и творческого потенциала ребёнка в процессе обучения спортивным танцам.

Задачи программы:

1. Образовательные задачи:

- научить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации;
- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- научить определенным приёмам, связкам движений, выработать в ребёнке способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры составлять свои вариации;
- организовать двигательный режим, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

2. Воспитательные задачи:

- создать дружественную среду, условия для общения;
- привить учащимся культуру общения между собой в паре, в танце, с окружающими;
- воспитать доброжелательность, чуткость и внимательное отношение друг к другу;
- воспитать аккуратность и самостоятельность.

3. Развивающие задачи:

- развить у детей способность к самостоятельной и коллективной работе;
- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- показ, демонстрация умений и навыков, что хорошо проявляется в участии в соревнованиях, концертах и других выступлениях.

4. Оздоровительные задачи:

- исправить недостатки осанки;
- уменьшить плоскостопие;
- укрепить мышечный корсет;
- развить выносливость, координацию движений,
- укрепить функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает различные методы:

- теоретическое ознакомление с предлагаемым материалом;
- индивидуальный показ педагога;
- разбор движения на составляющие элементы;
- проучивание;
- закрепление;
- «Техника + образ + эмоции»;
- метод музыкальной интерпретации;
- метод усложнения;
- метод сходства;
- комплексный метод.

Формы обучения:

- групповые и индивидуальные;
- соревнования;
- традиционные праздники внутри коллектива.

Задачами этого этапа являются:

- изучение танцев Медленный вальс, Самба, Ча-ча-ча;
- нарабатывать технику движений разученных танцев; .
- обучать музыкальности и ритмичности;
- прививать умение ориентироваться на танцевальной площадке;
- отрабатывать ведение в парном танцевании.

Ожидаемый результат:

Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальной способности детей:

- развитие творческого мышления, памяти, воображения, умение выражать эмоции;
- приобретение и развитие коммуникативных способностей - активности, сообразительности, умение импровизировать и двигаться под музыку;
- овладение основными танцевальными движениями для данного возраста;
- приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков для дальнейшего их применения и совершенствования.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы и средства подготовки	Кол - во часов
Нагрузка в неделю	4,5 часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	6
<i>Практическая подготовка</i>	228
ОФП, ОРУ в т.ч.:	70
<i>теория</i>	2
<i>практика</i>	68
СФП, Классический танец в т.ч.:	22
<i>теория</i>	2
<i>тактика</i>	20
Техническая подготовка в т.ч.:	102
<i>теория</i>	10
<i>практика</i>	92
<i>соревновательная практика</i>	2(вне сетки)
Работа по индивидуальным планам (интегральная подготовка (концертная деятельность, актерское мастерство	28
Медицинское обследование	1
Психологическая подготовка	3
Приёмные переводные испытания	2
Итого:	234

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Организационное занятие. Ознакомление с программой обучения, графиком школьных и выездных соревнований. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила внутреннего распорядка обучающихся в СШ "Вероника" по танцевальному спорту.

2. Теоретическая подготовка:

- общие теоретические понятия и терминология спортивного танца;
- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).

Комплексы ОФП. ОРУ. СФП. Разминка в виде аэробики и спортивной гимнастики. В учебно-тренировочной группе дети проводят разминку самостоятельно, такой вид работы позволяет прививать им навыки самоконтроля. Выполнения комплекса упражнений на гибкость - повышение подвижности отдельных частей тела и общей гибкости. Силовые упражнения - укрепление мышц рук, плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса и ног. Сочетание силы и гибкости, упражнения на выносливость - повышение выносливости и устойчивости по отношению к интенсивным или длительным нагрузкам. Скоростная подготовка.

Упражнения по пластике включают в себя упражнения для развития гибкости тела, растягивания мышц шеи, рук, ног (стопы и колени отдельно), корпуса. Растягивания не должны быть болезненным. Во время каждого упражнения растягивание доводится до точки напряжения и удерживается от 30 секунд до минуты. Упражнения на растягивание следует выполнять на «расслабление» мышц. Силовое растягивание, а также резкие броски, наклоны, не рекомендуются, так как это может вызвать повреждения растягиваемой мышцы в связи со слишком быстрыми сокращениями и растягиваниями.

4. Классический танец. Экзерсис на середине - деми плие, гранд плие, батман тандю, 1 и 2 форма пордебра, портер, портерная растяжка мышц.

5. Европейский танец, фигуры «Е» класса, согласно положению №1 положения ВФТС о допустимых танцах и фигурах:

- «Медленный вальс»
- «Квикстеп»

6. Латиноамериканский танец, фигуры «Е» класса, согласно положению №1 , положения ВФТС о допустимых танцах и фигурах:

- «Самба»
- «Ча-ча-ча»

7. Система контроля и зачётные требования.

- Открытые занятия;
- Участие в спортивно-массовых и праздничных мероприятиях, проводимых МБУДО СШ "Вероника", согласно плану мероприятий школы.
- Проведение контрольно-переводных испытаний в конце учебного года.

8. Работа с родителями:

- беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся в МБУДО СШ "Вероника и технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях;
- организационные работы (расписание тренировочного процесса, график соревнования, выступления, праздники, родительские собрания);
- индивидуальные встречи (беседы о успехах и проблемах детей, работа над имиджем, подбор костюмов, причёсок и т.д.);
- проведение открытых занятий для родителей в течение года.

9. Медицинское обследование:

- допуск врача - педиатра и (терапевта) к занятиям спортивными танцами (сентябрь, февраль).

Литература и видеоматериалы:

1. Положения Всероссийской Федерации танцевального спорта «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении» (европейские танцы, латиноамериканские танцы).
2. Теория и методика преподавания классического танца С.И. Тимерев.
3. Мур Алекс. Бальные танцы. Пер. с англ. С.Ю. Бардиной,- М.:000. 2008
4. Уолтер Лайерд. "Техника латинских танцев". Пер. англ. Л.Д. Весновского.

Интернет-ресурсы:

1. Конгресс тренеров и судей ФТСР (Федерации танцевального спорта России) , «Blackpool», СТСП (Союза танцевального спорта России).
2. Сайты: Ballroom.ru, rusdsu.ru, dancesport.ru, танцор.ги, Файлообменники: Torrentino.com, bittorrent.com.
3. Приложение: dancesport mobile