

Согласовано:

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

"__" _____ 2023

Утверждено:

Директор МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника»

"__" _____ 2023

Рабочая программа

**МБУДО СШ по танцевальному спорту «Вероника» г. Челябинска
для учебно - тренировочных групп четвертого, пятого года обучения
года обучения**

Составитель: тренер-преподаватель

Гридасов Н.В.

Ч е л я б и н с к 2023

Пояснительная записка.

Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Также **отличительной особенностью данной программы** является то, что она несёт художественно-эстетическую направленность, так как она направлена на:

- овладение пластикой тела;
- пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально исполнять танцевальные движения или композиции под музыку.

Программа обучения спортивному танцу помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики.

Актуальность программы

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Уверена

, что занятия спортивными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов наших занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Цели программы

Совершенствовать воспитанников к миру музыки и танцев. Воспитать любовь и интерес к двоеборью. Развить творческие способности воспитанника. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. Обучить основам этикета и красивым манерам.

Задачи программы

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
4. Обучить самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
5. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.
 6. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.
 7. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Возраст участвующих в реализации программы

Программа обучения спортивным танцам рассчитана на детей возраста от 14 до 17 лет. Необходимо учитывать, что дети обладают неодинаковыми психофизическими особенностями, в связи с этим, усвоение практически одинаковых тем по спортивным танцам у каждого идет по-разному.

Этапы реализации программы

1 этап:

- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений;
- работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);
- обучение базовым элементам;

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка к турнирам.

Формы и режим занятий

В УТГ 4-го года обучения занятия с детьми проводятся по 3 часа 6 раз в неделю, численность детей в группе 15 человек.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами танцев. **Форма занятий** - групповая, практическая. **Каждое занятие состоит из следующих частей:**

- разминка;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится самостоятельное исполнение танца. Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

В период подготовки конкурсного исполнения, помимо групповых, проводятся также индивидуальные занятия с обучающимися.

Для занятий у детей должна быть специальная танцевальную обувь, одежда

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу четвёртого года обучения дети должны:

- самостоятельно, ответственно отрабатывать свои танцевальные программы.
- четко 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-преподавателя по спортивным 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 основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно что в процессе занятий спортивными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов), которые проходят почти каждую неделю.

Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам) в виде концертов и праздников, турниров проводимых школой. Сдачей нормативов согласно программе.

Учебно-тематический план.

№	ТЕМА	Теория	Практика	Итого
1	Теоретическая подготовка	12		12
2	Практическая подготовка			
3	ОФП		100	100
4	СФП		75	75
Б	Технико-тактическая подготовка	25	280	305
6	Самостоятельная работа		93	96
7	Инструкторская судейская практика	10	35	45
8	Медицинское обследование		3	3
9	Хореография	5	180	185
10	Приёмные и переводные испытания		14	14
	ИТОГО:	52	780	832

Содержание программы

1. **Вводное занятие.** Новые веяния в спортивных танцах. Задачи на учебный год.

2. **Повторение программ и танцев, входящих в спортивные танцы.**

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль» «Джайв».

3. **Разминка.**

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей.
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- - упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

4. **Общefизическая подготовка. Хореография.**

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног - выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук - «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- повторение позиций рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза и аэробики.

5. **Партерная гимнастика (растяжка).**

6. тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
7. тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
8. упражнение на растяжку мышц ног («Велосипед», сначала ноги врозь, потом ноги вместе, «Складочка»)

упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
9. развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем - из положения стоя);
10. «Бабочка», «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
11. махи ногами из положения стоя и из положения лежа;
12. шпагат (левый шпагат, правый шпагат, поперечный шпагат).

7. Ритмичность, музыкальный размер танцев.

13. понятия ритмичность и музыкальный размер;
14. упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций);
15. музыкальный размер некоторых европейских и латиноамериканских танцев.

8. Танцевальные элементы

16. движения бедер (круговые и «восьмерка»);
17. вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
18. выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
19. движения в руках (различные стили и формы).

9. Танцы европейской программы.

-«Медленный вальс» (фигуры С,В класса): левый фоллэвэй и слип пивот, ховер кортэ, фоллэвэй виск, фоллэвэй правый поворот, бегущий спин поворот, быстрый правый спин поворот, открытый правый поворот, быстрое правое плетение из ПП, бегущее окончание, открытое бегущее окончание, бегущее кросс шассе, изогнутое перо, изогнутое перо из ПП, двойной правый спин, пивоты ВП.

-«Танго» (фигуры С,В класса): фоллэвэй фор стэп, основной левый поворот, чейс, левый фоллэвэй и слип пивот, открытый правый поворот, открытый телемарк, наружный спин, левый пивот, пивоты ВП.

-«Венский вальс» (фигуры С,В класса): перемена назад из правого поворота в левый, перемена назад из левого поворота в правый.

-«Квикстэп» (фигуры С,В класса): фиштэйл, шесть быстрых бегущих, румба кросс, типси вправо и влево, ховер кортэ, бегущий спин поворот, открытое бегущее окончание, открытый импетус поворот, открытый телемарк, бегущее кросс шассе, наружный спин, виск, виск назад, поворотный лок вправо, изогнутое перо.

«Фокстрот» (фигуры С,В класса): перо, тройной шаг, правый и левый поворот, перо окончание, закрытый импетус, правое плетение, смена направления, основное плетение, закрытый и открытый телемарк, перо из ПП, открытый правый поворот из ПП, наружный свивл, топ спин, ховер перо, ховер телемарк, правый телемарк, ховер кросс, открытый импетус, плетение из ПП, левая волна, правый твист поворот, изогнутое перо, перо назад, правый зигзаг из ПП, левый фоллэвэй и слип пивот, правый ховер телемарк, баунс фоллэвэй с плетение-окончание, быстрое правое плетение, быстрый открытый левый, левый пивот, продолженная левая волна, изогнутый тройной шаг, изогнутое перо из ПП, виск, виск назад, двойной левый спин, наружный спин, наружная перемена, поступательное шассе вправо, бегущее окончание, открытое бегущее окончание, ховер кортэ, пивоты ВП.

10. Танцы латиноамериканской программы.

-«Самба» (фигуры С,В класса): методы смены ног, вольта в продвижении в теневой позиции, вольта по кругу в теневой позиции, корта джака в теневой позиции, контра бота фога, карусель, правый ролл, левый ролл, бег в променад и контр променад, крузадо шаги и локи, кариока ранз.

-«Ча-ча-ча» (фигуры С,В класса): ритм «гуапача», хип твист спираль, возлюбленная, следуй за мной, смены ног, синкопированный открытый хип твист, непрерывный хип твист по кругу. -«Румба» (фигуры С,В класса): синкопированные кубинские роки, скользящие дверцы, три тройки, три алеманы, усложненное раскрытие, усложненный хип твист, непрерывный хип твист, хип твист по кругу, ранэвей алемана, синкопированный открытый хип твист. -«Пасодобль» (фигуры С,В класса): аппэль, синкопированный аппэль, на месте, основное движение, шассе вправо и влево, дрэг, перемещение, променадное звено, променадная приставка, променад, экар, разъединение, плащ, восемь, шестнадцать, променад в контр променад, большой круг, открытый телемарк, ла пасс, бандерильи, твист поворот, левый фоллзэй поворот, удар пикой, вариация с левой ноги, испанские линии, дробь фламенко, синкопированное разъединение, вращения в продвижении из ПП, вращения в продвижении из контр ПП, фрэголина, твисты, шассе плащ, методы смены ног, альтернативные методы выхода в ПП.

-«Джайв» (фигуры С,В класса): смена мест справа налево с двойным поворотом, шоулдер спин, чаггин, катапульта.

11. Актерское мастерство

20. развитие имиджа

21. развитие умения демонстрировать программу.

12. Подготовка к соревнованиям

-Прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка. -Исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин)

Методическое обеспечение образовательной программы.

Наиболее значимой формой обучения при реализации программы являются практические занятия (тренировки, конкурсы, самостоятельные практики). Но также помимо практических широко используются и теоретические занятия. Во время этих занятий способами лекции или беседы у обучающихся формируются теоретические знания и устанавливаются связи между ними.

К Материально - техническим условиям реализации программы относятся:

22. наличие достаточно большого помещения (паркетный зал) для практических занятий спортивными танцами;

23. наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;

- наличие зеркал для осуществления самоконтроля;

Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Знакомство с техникой безопасности. Родительское собрание.	
2	Вводное занятие	
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные танцы	Устный фронтальный опрос.
5	Разминка	Разминка. Готовность воспитанников к выполнению физической нагрузки.
6	Общезначительная подготовка (в т.ч. хореография)	Согласно тестам.
7	Партерная гимнастика (растяжка)	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
8	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Танец, самостоятельное задание.
9	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов
10	Обучающие танцы	Танец
11	Танцы европейской программы	Танец
12	Танцы латиноамериканской программы	Танец
13	Актерское мастерство	Творческое задание.

Список литературы.

Использованная литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире балетного танца. М, 1998.
3. Матягина А.А. Путешествие в страну "хореография". М, 1998.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература:

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод, рекомендации. М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Рекомендуемая литература.

1. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балетные танцы. М, Феникс, 2004.
2. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри, 2002.