

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №594
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 594
Агафонова Н.В.
Приказ № 43 о/д от 16.05.2017 г.

(подпись)

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы № 594

Протокол № 6 от 15 мая 2017 г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

**«БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»
(СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)**

педагога дополнительного образования
для оказания платных образовательных услуг

ВИНОГРАДОВОЙ Я.К.

(Ф.И.О.)

2017-2018 учебный год

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Бальный танец

Овладение элементами бальных и современных танцев несет в себе большой эмоциональный заряд. Повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим.

1. Задачи спортивной подготовки:

Задачи:

- а) всестороннее гармоничное развитие (физическое и духовное)
- б) развитие эстетических качеств, вкуса, чувства прекрасного.
- в) формирование спец. Занятий и навыков, необходимых танцору-любителю для успешных выступлений на соревнованиях.
- г) воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

2. Содержание спортивной подготовки.

Физ. подготовка - высокая работоспособность, точная координация движений, скоростная и физическая выносливость, гибкость.

Тех. подготовка - освоение техники основных шагов в st и 1a, грамотное исполнение базовых фигур, изучение "ведения" в паре, создание правильной "стойки" в паре, освоение композиций.

Психологическая подготовка - формирование правильного отношения к занятиям, нагрузкам, заданиям, умение мобилизоваться в экстремальной обстановке соревновательного периода, развитие волевых качеств, создание психологически нормальных отношений в паре.

Теоретическая подготовка - формирование у танцоров спец.знаний, необходимых для успешных выступлений, хорошая и полная усвояемость материалов семинаров, сборов, конгрессов.

Интегральная подготовка - приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу, надежности выступлений.

3. принципы спортивной подготовки.

- а) Общепедагогические
- б) Спортивные
- с) Методические

- Избыточность (включение в тренировку элементов повышенной сложности, трюки, большие нагрузки)
- Моделирование (широкое применение различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренированном

процессе)

- Централизация (подготовка наиболее перспективных танцоров (пар) на сборах, семинарах с привлечением к работе лучших специалистов)

Возрастные особенности обучения и тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

8 лет (Возрастные особенности):

- позвоночный столб обладает большой гибкостью и неустойчивостью изгибов,
 - суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен
 - крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, затруднены мелкие и тонкие движения
 - продолжительность внимания-15 мин.
 - Особенно велика роль подражательных и игровых рефлексов
 - Нет согласованности между чувством музыки и двигательными элементами
- Методические особенности обучения:** Нагрузка должна быть небольшая, дробного характера. Занятие должно быть многоплановым, эмоционального характера Основные методы обучения - наглядный, игровой, с идеальным показом.

При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделяется координации движений.

9-11лет (Возрастные особенности):

- Двигательные функции должны быть очень высокого уровня
- Значительного развития достигает кора головного мозга, слово имеет все большее значение
- Хорошо воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения.

Методические особенности обучения:

Необходимо использовать этот период для обучения новым, в т.ч. сложным движениям. Все большее значение приобретают словесные методы.

12-15лет (Возрастные особенности):

- Наблюдается ускорение роста длины тела, происходит формирование фигуры
- Временно ухудшается координация, и др. физические качества
- В поведении наблюдается преобладание возбуждения над торможением.

15-18лет (Возрастные особенности):

- Высокая степень функционального совершенства.

В этом возрасте можно достигать самых высоких результатов

Структура учебно-тренировочной подготовки:

Подготовительная часть:

- I. Фрагмент - упражнения по кругу (спортивные виды ходьбы, бег, танцевальные шаги)
- II. Фрагмент - упражнения у опоры и на середине (общеразвивающие упражнения для развития подвижности суставов, хореографические упражнения - плие, жете, батманн, тандю)
- III. Фрагмент - упражнения на середине (упражнения для рук, повороты, прыжки).
- IV. Основная часть:
- IV. Фрагмент - танцевальные шаги (техника исполнения)
- V. Фрагмент - танцевальные фигуры (техника исполнения)

Планирование учебно-тренировочной работы по годичным циклам.

Годичный цикл делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный, переходный. Основные соревнования должны проходить в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные в подготовительном периоде. Подготовительный период предполагает несколько этапов:

- Общефизическая подготовка (силовая и скоростная выносливость, работа над техникой основ, ведение и дружность в паре, составление и отработка композиций)
- Соревновательный период (подготовка и участие в соревнованиях, накат программы, работа над характером танца, индивидуальная подготовка, отработка наклонов, выходов, шоу-номеров, психологическая подготовка)
- Переходный период (восстановительные процедуры, шлифовка отдельных элементов, замена неудавшихся частей композиций).

Содержание работы по этапам подготовки и группам.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ –

I. Предварительная подготовка (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

- 1) Формирования правильной осанки, укрепление здоровья
- 2) Разносторонняя общая физическая подготовка
- 3) Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивными танцами, воспитание дисциплинарности, аккуратности и старательности.
- 4) Начальная техническая подготовка, освоение основных танцевальных шагов, танцевальных элементов, диско

движений, полек; выработка чувства ритма, умения слушать музыку.

5) Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II. Начальная спортивная специализация (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

- 1) Базовая техническая подготовка, освоение основных танцевальных элементов 3 танцам европейской программы(медленный вальс, венский вальс, квикстеп) и 3 танцам латино-американской программы(самба, ча-ча-ча, джайв)
- 2) Освоение элементов "ведения"
- 3) Композиционный материал по программе "Е" класса.
- 4) Психологическое образование и обучение
- 5) Регулярное участие в конкурсах по спортивным танцам
- 6) Музыкальная подготовка

ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ТАНЦА

I Углубленная тренировка.

- 1) Совершенствование спец.физической подготовки, выработка скоростной выносливости, гибкости, неустойчивости.
- 2) Совершенствование техники основных движений и фигур
- 3) Освоение трюковых элементов, поз, перспективных соединений
- 4) Работа над характером танца; индивидуальностью пары, выработка своего стиля, образа.
- 5) Психологическая атмосфера в паре, чувство партнера, ведение в различных усложненных фигурах, взаимодействие вдвоем
- 6) Активная конкурсная практика, работа над программой "Д" и "С" классов

II Спортивное совершенствование.

- 1) Освоение максимальных тренировочных нагрузок, физической подготовленности
- 2) Совершенствование технической базы в европейской и латино-американской программах
- 3) Знакомство с элементами джаз-танца, репа, хореографическая подготовка
- 4) Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня артистизма
- 5) работа над программой "В" и "А" классов
- 6) направленность на работу над характером танца, дуэтность, взаимодействие, контакт в паре
- 7) достижение максимально возможных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности

Задачи подготовки:

- Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и

тренированным нагрузкам

- Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе
- Развитие волевых качеств, упорства, самостоятельности, самообладания и инициативы
- Овладение приемами саморегуляции психических состояний (подчинение самоприказу и т.п.)

Средства и методы:

Постановка перед танцевальной парой трудных, но выполнимых задач; убеждение пары в её больших возможностях, поощрение достижений.

Часто необходимо в беседе с учеником приводить в пример выдающихся танцоров, свой личный опыт. В соревновательный период необходимо:

- . Формировать уверенность в своих силах, в себе
- Сохранить нервно - психологическую свежесть, предупреждать нервно - психическое напряжение
- Научить мобилизации сил на достижение высоких спортивных результатов.

Урок включает разминку и основную часть.

Разминка включает упражнения подготавливающие мышцы к каждому танцу. программу этой группы входит э танцев 1Л- вальс, танго, венский вальс, квикстеп, фокстрот и 5 танцев ЛА - самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв.

Изучение новых танцев начинается с первых месяцев занятий. Из стандартных танцев изучается венский вальс. Правый и. левый повороты по одному, затем в паре. Из ЛА. танцев - румба (основное движение по одному, в паре «нью-йорк», "кукарача», "веер» и «алемана»). Объясняется работа стопы, эластичность бедер, сила ног, зависящая от выпрямленных коленей.

В дальнейшем вводятся новые элементы, по мере усвоения стилизованные, ритмические обработки фигур. При достижении четкого и правильного исполнения техники ног добавляется пластика корпуса. Начиная с 4 месяца изучается - фокстрот и посадобль.

Фокстрот - основное движение, «перо», «тройной шаг», «шпилька» по одному по линии танца, затем в парах.

Посадобль - сначала рассказывается история и характер танца, затем изучается основной шаг, стилизованные повороты, вращение, линии рук. Все фигуры и позы поставлены на основе народного испанского танца.

Далее каждой паре ставится своя композиция, основываясь на мастерстве и стиле пары. Занятия могут включать в себя одну или две программы - "стандарт и латина". Постепенно уссовершенствуются танцы, добавляются новые фигуры, отрабатывается стиль пары, эмоциональная окраска и хореография танца.

Примерное учебно-тренировочное планирование

Группа совершенствование спортивного танца

<i>Неделя</i>	<i>Кол-во уроков</i>	<i>Тема урока</i>
1 неделя	3	Разминка. Упражнение на позицию рук в Стандарте. Прогон. Разминка. Сила ног в Латине. Прогон. ОФП. Упражнения на ковриках.
2 неделя	3	Разминка. Использование опорной ноги в Стандарте. Разминка. «Медленный вальс». Заполнение музыки. ОФП. Экзерсис у станка.
3 неделя	3	Разминка. Музыкальный ритм в «Квикстепе». Прогон. «Ча-ча-ча». Работа стоп и коленей. Руки в элементе «Нью-Йорк». ОФП. Экзерсис на середине зала.
4 неделя	3	Разминка. Давление в пол в «Самба», работа рук у партнерши. «Квикстеп». Пауза на счетах «3..и..4». Работа стоп и коленей. ОФП. Упражнения на ковриках.
5 неделя	3	Разминка. Элемент «веер» в «Ча-ча-ча». Прогон. «Самба» и «Ча-ча-ча». Выпрямления и удары коленей. ОФП. Экзерсис у станка.
6 неделя	3	Тренировка на выносливость. Прогон. Разминка. Отработка конкурсных композиций. ОФП. Экзерсис на середине зала.
7 неделя	3	Вальс и «Квикстеп». Снижения, толчок, продвижение. Разминка. Отработка конкурсных композиций. ОФП. Упражнения на ковриках.
8 неделя	3	Анализ конкурсного выступления. «Рамка» в Стандарте. «Ча-ча-ча», элемент «веер». Направления, стопы, колени. ОФП. Изучение движения «Пор де бра».
9 неделя	3	«Веер»- работа рук у партнера и партнерши. Постановка новой композиции в «Медленном вальсе». ОФП. Упражнения на ковриках.
10 неделя	3	Отработка новой композиции в «Медленном вальсе». Прогон конкурсных композиций. ОФП. Экзерсис у станка.
11 неделя	3	«Джайв». Работа стоп и коленей. «Джайв». Выносливость. Отработка композиции. ОФП. Вращения (техника).
12 неделя	3	Разминка. Прогон конкурсных композиций. Медленный вальс. Перенос стопы. ОФП. движения «Пор де бра», вращения.
13 неделя	3	«Квикстеп». Позиция «противоход». «Джайв». Работа коленей и бедра. Прогон. ОФП. Экзерсис на середине зала.
14 неделя	3	Разминка. Рамка в Стандарте. Движения в паре. Разминка. Латина. ОФП. Упражнения на ковриках.
15 неделя	3	Разминка. Отработка конкурсных композиций.

		Анализ конкурсного выступления. Расположение на паркете. ОФП. Экзерсис у станка. Вращения.
16 неделя	3	Прогон. Постановка Новогоднего выступления. Стандарт. Репетиция. ОФП. Упражнения на ковриках.
17 неделя	3	Подготовка к Новогоднему концерту. Новогодний концерт. ОФП. Упражнения на ковриках.
18 неделя	3	Открытый урок. Разминка. Прогон конкурсных композиций. ОФП. Экзерсис у станка. Вращения.
19 неделя	3	Разминка. Упражнения на работу бедра. Прогон. Работа бедра в элементах «веер» и «Нью-Йорке». ОФП. Экзерсис на середине зала.
20 неделя	3	Работа бедра в элементах «Виск», «Самба-ход». Прогон. Стандарт. Упражнения для рук (рамка). ОФП. Вращения движения «Пор де бра».
21 неделя	3	Разминка. Прогон конкурсных композиций. «Джайв». Работа бедра в основных движениях, «маятник». ОФП. Упражнения на ковриках.
22 неделя	3	Разминка . Стандарт. Музыкальный характер. Разминка. «Самба». Работа бедра в элементе «Батафог». ОФП. Экзерсис у станка.
23 неделя	3	Подготовка к соревнованиям. Прогон. Разминка. Изучение новых элементов в танце «Джайв». ОФП. Экзерсис на середине зала.
24 неделя	3	Отработка пройденного. Постановка новых композиции. Разминка. Прогон на выносливость. ОФП. Вращения, движения «Пор де бра».
25 неделя	3	Разминка. Латина. Работа бедра. Разминка. Изучение новых элементов в «Квикстеп». ОФП. Упражнения на ковриках.
26 неделя	3	Разминка. Отработка пройденного. Прогон. Разминка. Работа в Латине, упражнения на кисти рук. ОФП. Упражнения на ковриках.
27 неделя	3	«Ча-ча-ча», шаги вперед и назад. Отработка стоп, коленей и бедер. Изучение новых элементов в «Самба». Постановка композиций. ОФП. Экзерсис у станка. Новые комбинации.
28 неделя	3	Разминка. Отработка новой композиции. «Самба». Прогон всех конкурсных композиций. Музыкальность. ОФП. Постановка новых комбинаций.
29 неделя	3	Стандарт. Размещение на площадке. Разминка. «Джайв». ОФП. Экзерсис у станка.
30 неделя	3	Разминка. «Самба» динамика, заполнение, сила рук и ног. Разминка. Отработка конкурсных композиций. ОФП. Экзерсис на середине зала.
31 неделя	3	Разминка. Подготовка к соревнованиям. Изучение основных шагов в «Венский вальс».

		ОФП. Упражнения на ковриках.
32 неделя	3	«Венский вальс»- стопа, колено, направления. Разминка. Стандарт- особенности каждого танца. ОФП. Экзерсис у станка и на середине зала.
33 неделя	3	Разминка. Латина - особенности каждого танца. Тренировка на выносливость, прыжковые комбинации. ОФП. Вращения. Прыжки.
34 неделя	3	Разминка. Работа бедра, «восьмерка» в «Самба». ОФП. Упражнения на ковриках. Работа бедра в «Самба» и «Ча-ча-ча». Прогон Латиноамериканской программы.
35 неделя	3	Экзерсис на середине зала. Разминка. Подготовка к соревнованиям. Прогон. Венский вальс- музыкальный ритм, движения по залу.
36 неделя	3	Подготовка к открытому уроку. Прогон. ОФП. Открытый урок. Открытый урок.