



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной  
работе

В.И. Гаврилова

« 14 » августа 2023 г.

### **Основы бального танца**

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту  
«Гармония танцевального спорта и искусства»

**Группа:** 5 ПГ (С) стартовый уровень  
Танцевально-спортивный клуб «Пионер»

**Срок реализации программы:** 1 сентября – 30 июня  
**Кол-во учебных недель:** 40

**Всего академических часов  
по учебному плану:** 120

**Кол-во часов в неделю:** 3

Педагог дополнительного образования:  
Новакаускене Н.В.,  
старший тренер-преподаватель

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по танцевальному спорту «Гармония танцевального спорта и искусства» ГАУ ДО ТО «ДТ и С «Пионер», предназначена для детей от 3 до 5 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 120 часов. Программа реализуется на стартовом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 занятию, по 45 мин.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований. На стартовый уровень зачисляются все желающие заниматься танцевальным спортом, согласно медицинским показаниям.

#### **Описание рабочей программы:**

На стартовом уровне обучающиеся познакомятся с миром хореографии, в частности с особенностями спортивного танца. Выучат танцы отечественной программы; получат предварительное представление об упражнениях, ритмических рисунках, правилах танцевального этикета; разовьют элементарное пространственное мышление; выучат основные элементы танцевальной гимнастики, что позволит развить подъем стопы, «выворотность», шаг, гибкость спины, эластичность мышц и укрепить опорно-двигательный аппарат. По окончании курса обучающиеся должны уметь дисциплинировать свой корпус, применять правила поведения на занятиях хореографией, определять характер музыки и ритм.. Базовый уровень предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога содействует выработке у них навыков самостоятельной деятельности.

Показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах и клубных турнирах по танцевальному спорту.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** - с применением дистанционных образовательных технологий. Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

### 2. Цель рабочей программы

массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся отделения танцевального спорта ГАУ ДО ТО ДТ и С «Пионер»

### 3. Задачи дисциплины/ уровня освоения:

#### **Образовательные:**

1. сформировать специальные знания, умения и навыки по танцевальному спорту и физической культуре;
2. положить начало познавательному интересу к мировой культуре и традициям спортивного танца;
3. изучить историю танцевальной культуры

#### **Развивающие:**

1. раскрыть творческую активность, стремление к самообразованию;
2. развить художественный вкус, музыкальные и творческие способности; физические качества
3. развить эмоционально-ценностный и коммуникативный опыт;
4. развить эстетику и этику поведения;
5. развить музыкальные способности – музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память и воображение;

6. развить хореографические способности детей до уровня, позволяющего им в дальнейшем продолжить обучение в профессиональных хореографических учреждениях.

**Воспитательные:**

1. воспитать художественный вкус и культуру общения;
2. сформировать нормы здорового образа жизни через пропаганду танцевального спорта
3. воспитать умение контролировать свое поведение, рефлексию своих действий
4. сформировать правильные понятия сценической культуры и взаимоотношений с партнерами и в коллективе
5. сформировать потребность ребенка в самостоятельном художественно-творческом труде
6. вовлечь детей и их родителей в совместную деятельность общественно-творческого процесса по развитию танцевального спорта в Тюменской области

**4. Ожидаемые результаты:**

**Образовательные:**

освоить азы ритмики («От простого хлопка – к притопу»), точно «прохлопывать» основной метроритмический рисунок музыки с последующим «протанцовыванием» притопами.

- освоить основные упражнения танцевальной гимнастики (развить свои природные способности – подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно–связочного аппарата).

- уметь дисциплинировать свой корпус от начала и до конца занятий.

- познакомиться и освоить упражнения и танцы «Отечественной программы»

**Развивающие:**

уметь применять правила поведения при работе друг с другом и в группе.

- уметь определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей (двухчастная простая форма), начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки.

- уметь согласовать свои движения с музыкой; ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах.

**Воспитательные:**

уметь передавать игровые образы различного характера.

- частично освоить пространство репетиционного зала (точки зала), линейное и круговое построение, основные положения рук в парах.

- иметь и развивать задатки самостоятельности, силы воли; уметь доводить начатое дело до конца.

- уметь адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце.

- иметь определённые навыки общей культуры, интеллектуально – эстетического развития

- знать базовую хореографическую терминологию

**5. Контроль усвоения теоретического материала** на стартовом уровне осуществляется путем проведения открытых уроков, отчетных концертов, клубных и городских турниров по танцевальному спорту.

Календарно-тематический план занятий

Группа: 5 ПГ (С) стартовый уровень

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Вводное занятие	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	2		групповая	1	Правила поведения и техника безопасности		
	3		групповая	1	Введение в дисциплину танцевальной гимнастики.		
	4		групповая	1	Правила поведения и техника безопасности		
	5		групповая	1	Знакомство друг с другом, игра «расскажи Мартину»		
	6		групповая	1	Ведение в мир танца. Правила танцевального этикета.		
	7		групповая	1	Правила поведения и техника безопасности		
	8		групповая	1	Постановка корпуса.		
	9		групповая	1	Наклоны корпуса под разными углами. Игра «Сова»		
	10		групповая	1	Ведение в мир танца. Изучение поклона, знакомство с танцевальным репертуаром		
	11		групповая	1	Музыкально-подвижные игры.		
	12		групповая	1	Игра «Сороконожка», разминка для рук, кистей, пальцев.		
	13		групповая	1	Изучение танца «Руку правую вперед»		
ОКТЯБРЬ	14	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Игра на счет «Пальчик вышел погулять». Хлопки в разных ритмах	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	15		групповая	1	Развитие координации. Разминка. Прыжки с разворотами. Игра «Правая и левая», «Дотянись наоборот»		
	16		групповая	1	Марш в ритме, в темпе, под музыку, под хлопки.		





46				групповая	1	Отображение характера музыки Изучение танцевально-сценической постановки. Выстраивание линии, круга. Игра «Собери паровозик»		К. №218
47				групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Повторение танца «Вару-вару».		К. №218
48				групповая	1	Работа стопы. Игра «Зайчонок», круговые движения, ходьба по кругу на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы.		К. №218
49				групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца Полька		К. №218
50				групповая	1	Музыкально-подвижные игры. Разминка «Руку правую вперед», «Танец маленьких утят», «Море волнуется»		К. №218
51				групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца. Хлопки в разных ритмах.		К. №218
52				групповая	1	Отображение характера музыки Открытый урок		К. №218
53		ВТ, СР 18.05-18.35 СБ		групповая	1	Вводное занятие. Ведение в мир танца. Правила танцевального этикета. Правила поведения и техника безопасности	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
54		10.15-10.45		групповая	1	Упражнения на развитие гибкости спины. Наклоны в разные стороны, «мостик», игра «Водоросли»		К. №218
55				групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»		К. №218
56				групповая	1	Упражнения на развитие равновесия. Игра «Цапля», ходьба по кругу на носочках с остановками, исполнение элементов с закрытыми глазами.		К. №218
57				групповая	1	Освоение танцев отечественной программы Повторение танца «Полька» подскоки, хлопки		К. №218
58				групповая	1	Упражнения на развитие стопы. Ходьба по кругу на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «Топтыга». Круговые вращения стопой. Игра «Зайчонок»		К. №218
59				групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Танцевальные шаги, Шаги на месте и в продвижении. Танец русский лирический		К. №218
60				групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»		К. №218

ФЕВРАЛЬ	61		групповая	1	Упражнения на развитие равновесия. Игра «Цапля», ходьба по кругу на носочках с остановками, исполнение элементов с закрытыми глазами	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	62		групповая	1	Освоение танцев отечественной программы Повторение танца «Полька» подскоки, хлопки		К. №218
	63		групповая	1	Упражнения на развитие стопы. Ходьба по кругу на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «Топтыга». Круговые вращения стопой. Игра «Зайчонок».		К. №218
	64		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Танцевальные шаги, Шаги на месте и в продвижении. Танец русский лирический		К. №218
	65	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Элементы классического танца. Батман тандю, батман тандю жете, работа над позициями в руках и ногах		К. №218
	66		групповая	1	Танцевальные шаги. Шаги на месте и в продвижении с высоким подниманием колена, натянутый носочек, танец Вару-вару. Исполнение галопа, Приставные прыжки в позиции «лодочка» в танце Полька.		К. №218
	67		групповая	1	Развивающие танцы: «танец утят», «Руку правую вперед», «Стирка», «Кузнечики»		К. №218
	68		групповая	1	Постановка корпуса. Подскоки, с высоким подниманием колена, в позиции «крест на крест», танец Полька		К. №218
	69		групповая	1	Музыкально-подвижные игры: «море волнуется раз», «Станцуй музыку»		К. №218
	70		групповая	1	Постановка корпуса		К. №218
	71		групповая	1	Игра «Магнит», упражнения на плечи, «Ласточка»		К. №218
	72		групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Позиции рук «лодочка», «корзиночка».		К. №218
	73		групповая	1	Развивающие танцы: «танец утят», «Руку правую вперед», «Стирка», «Кузнечики»		К. №218
	74		групповая	1	Постановка корпуса. Подскоки, с высоким подниманием колена, в позиции «крест на крест», танец Полька		К. №218
	75		групповая	1	Музыкально-подвижные игры «море волнуется раз», «Станцуй музыку»		К. №218
	76		групповая	1	Постановка корпуса Игра «Магнит», упражнения на плечи, «Ласточка» Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Позиции рук «лодочка», «корзиночка».		К. №218



МАРТ	77	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Упражнения с атрибутами. Вольная тема с лентами, парная работа с маленьким мячом	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218	
	78		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Перемещения по кругу, сохраняя форму. Перемещения в линиях, равнение в затылок		К. №218	
	79		групповая	1	Элементы классического танца Растяжка, плие, гранд плие		К. №218	
	80		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Перемещения по кругу, сохраняя форму. Перемещения в линиях, равнение в затылок		К. №218	
	81		групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца «Станцуй музыку», игра «Ассоциации»		К. №218	
	82		групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца Работа над счетом в танце «Вару-вару»		К. №218	
	83		групповая	1	Упражнения на развитие стопы. Ходьба по кругу на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «Топтыга». Круговые вращения стопой. Игра «Зайчонок»		К. №218	
	84		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Исполнение подскоков и галопов в медленном и быстром темпах		К. №218	
	85		групповая	1	Упражнения на коврик. В положении лежа махи ногами, «ножницы», растяжка на правый/левый/поперечный шпагаты		К. №218	
	86		групповая	1	Танцевальные шаги. Отработка галопов и подскоков		К. №218	
АПРЕЛЬ	87	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Исполнение подскоков и галопов в медленном и быстром темпах.	Наблюдение	К. №218	
	88		групповая	1	Упражнения на коврик. В положении лежа махи ногами, «ножницы», растяжка на правый/левый/поперечный шпагаты.		К. №218	
	89		групповая	1	Танцевальные шаги. Отработка галопов и подскоков		К. №218	
	90		групповая	1	Музыкально-подвижные игры. Игра «Изобрази животное» Игра «Совы и мышки»		К. №218	
	91		групповая	1	Постановка корпуса. Повторение всех парных позиций, используемых в отечественной программе		Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	92		групповая	1	Упражнения для развития координации: игра «Правая и левая», игра «Луноход»			К. №218
	93		групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Упражнения на выворотность стопы, повторение основных			К. №218



ИЮНЬ	112		групповая	1	Работа над счетом в танце «Вару-вару» Упражнения на развитие стопы Ходьба по кругу на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «Топтыга». Круговые вращения столой. Игра «Зайчонок»	К. №218				
	113						групповая	1	Развивающие танцы «Кузнечики», «Руку правую вперед»	К. №218
	114						групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Повторение танцев «вару-вару», «полька»	К. №218
	115						групповая	1	Подготовка к открытому уроку Общий номер из развивающих танцев	К. №218
	116	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Построение линий, перемещение линий, равнение в промежутках	К. №218				
	117						групповая	1	Подготовка к открытому уроку Общий номер из развивающих танцев	К. №218
	118		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю Построение линий, перемещение линий, равнение в промежутках	К. №218				
	119						групповая	1	Подготовка к открытому уроку Общий номер из развивающих танцев	К. №218
	120		групповая	1	Открытый урок	К. №218				
							Педагогическое наблюдение, проверочные задания			