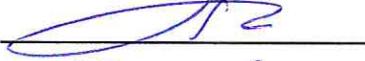




«Согласовано»
Заведующий по учебно-воспитательной
работе

 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 «ДТиС «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 занятия, 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 окончанию 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 помочь педагога содействует выработка 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 привлечения детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся отделения танцевального спорта ГАУ ДО ТО ДТиС «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-ценостный 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 метrorитмический 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
1		ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
2			групповая	1	Введение в дисциплину танцевальная гимнастика. Правила поведения и техника безопасности		К. №218
3			групповая	1	Знакомство друг с другом, игра «расскажи Мартины»		
4			групповая	1	Ведение в мир танца. Правила танцевального этикета.		
5			групповая	1	Правила поведения и техника безопасности		
6			групповая	1	Постановка корпуса.		
7			групповая	1	Наклоны корпуса под разными углами. Игра «Сова»		
8			групповая	1	Ведение в мир танца. Изучение поклона, знакомство с танцевальным репертуаром		
9			групповая	1	Изучение танца «Руку правую вперед»		
10			групповая	1	Музыкально-подвижные игры.		
11			групповая	1	Игра «Сороконожка», разминка для рук, кистей, пальцев.		
12			групповая	1	Изучение танца «Руку на счет «Пальчик вышел погулять». Хлопки в разных ритмах		
13			групповая	1	Развитие координации. Разминка. Прыжки с разворотами.		
14		ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1	Изучение танца «Руку правую вперед»		
15			групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Игра на счет «Пальчик вышел погулять». Хлопки в разных ритмах		
16			групповая	1	Игра «Правая и левая», «Дотяниесь наоборот»		
					Марш в ритме, в темпе, под музыку, под хлопки.		
					Изучение танца «Руку правую вперед»		
					Знакомство с азбукой ритмов. Игра на счет «Пальчик вышел погулять». Хлопки в разных ритмах		
					Игра «Правая и левая», «Дотяниесь наоборот»		
					Марш в ритме, в темпе, под музыку, под хлопки.		
					Развитие гибкости. Упражнения на коврике в положении сидя: наклоны корпуса в разные стороны, «складка».		
					Исполнение элементов «лягушка», «мостик», «березка»		
					Постановка корпуса. Игра «дотяниесь до...», статичные упражнения с прямой спиной		
					«Произвольный художник». Упражнения с слентами		
					«Произвольный художник». Упражнения с небольшим		

ЧЕТВРГ

ОКТЯБРЬ

17	групповая	1	мячом, по одному / в парах	Основные положения руки и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Работа над учебной основной позицией, «корзиночка», «лодочка», «воротце».	K. №218	
18	групповая	1	Постановка корпуса. Игра «Сова». Круговая работа плеч, локтей, кистей. Игра «Магнит»		K. №218	
19	групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Приставные прыжки по кругу в разные стороны. По одному / в паре. Изучение позиции «лодочка». Игра «Ассоциации»		K. №218	
20	групповая	1	Элементы классического танца. Постановка позиций в руках и ногах. Батман тандю, растяжка		K. №218	
21	групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца «Вару-вару». Комбинация из шагов, подскоков и хлопков		K. №218	
22	групповая	1	Работа со счетом. Прослушивание музыки, хлопки на сильную долю. Прохлопать музыку, протопать музыку. Игра «Ассоциации». Танец «Руку правую вперед»		K. №218	
23	групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Приставные прыжки по кругу в разные стороны. По одному / в паре. Изучение позиции «лодочка». Игра «Ассоциации»		K. №218	
24	групповая	1	Элементы классического танца. Постановка позиций в руках и ногах. Батман тандю, растяжка		K. №218	
25	групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца «Вару-вару». Комбинация из шагов, подскоков и хлопков.		K. №218	
26	групповая	1	Работа со счетом. Прослушивание музыки, хлопки на сильную долю. Прохлопать музыку, протопать музыку. Игра «Ассоциации». Танец «Руку правую вперед»		K. №218	
27	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ	групповая	Построение позиций в руках и ногах. Игра «Регулировщик» Игра «Карандаш», «Ушки зайчонка». Изучить основные позиции для исполнения танцев отечественной программы	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	K. №218	
28	10.15-10.45	групповая	Знакомство с азбукой ритмов. Прослушивание музыки, хлопки на сильную долю. Прохлопать музыку, протопать музыку. Посчитать ритмичную мелодию. Игра «Море Волнуется раз»		K. №218	
29		групповая	Упражнения с атрибутами		K. №218	
30		групповая	Упражнения в паре с небольшим мячом в игровой форме		K. №218	
			Танцевальные шаги. Шаги на месте с высоким			K. №218

31	групповая	1	подниманием колена. Игра «Карандаш», поочередное вытягивание носочков.	K. №218
32	групповая	1	Развитие равновесия. Игра «Цапля». Спуск/подъем на одной ноге. «Ласточка»	K. №218
33	групповая	1	Постановка корпуса. Разминка, наклоны с прямой спиной, упражнения на развитие координации	K. №218
34	групповая	1	День самоуправления. Желающий ученик проводит разминку, затем коллективно определяют дальнейшее развитие тренировки – выбирают танец и игру.	K. №218
35	групповая	1	Изучение новых движений танца Вару-вару, приставные шаги в сторону	K. №218
36	групповая	1	Танцевальные шаги. Шаги на месте с высоким подниманием колена. Игра «Карандаш», поочередное вытягивание носочков.	K. №218
37	групповая	1	Развитие равновесия. Игра «Цапля». Спуск/подъем на одной ноге «Ласточка»	K. №218
38	групповая	1	Постановка корпуса. Разминка, наклоны с прямой спиной, упражнения на развитие координации	K. №218
39	групповая	1	День самоуправления. Желающий ученик проводит разминку, затем коллективно определяют дальнейшее развитие тренировки – выбирают танец и игру.	K. №218
40	групповая	1	Изучение новых движений танца Вару-вару, приставные шаги в сторону	K. №218
41	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45		Построение позиций в руках и ногах. Повторение совместных позиций в руках (крест на крест, лодочка, хлопки). Основные позиции в ногах во время исполнения танцев отечественной программы.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания
42	групповая	1	Основные положения руки и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Повторение танца «Вару-вару».	K. №218
43	групповая	1	Работа стопы. Игра «Зайчонок», круговые движения, ходьба по кругу на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы.	K. №218
44	групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца Полька	K. №218
45	групповая	1	Музыкально-подвижные игры. Разминка «Руку правую вперед», «Танец маленьких утят», «Море волнуется»	K. №218
			Взаимосвязь музыки и танца. Хлопки в разных ритмах.	K. №218

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

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

	77	ВТ, СР 18.05-18.35	групповая	1	Упражнения с атрибутами. Вольная тема с лентами, парная работа с маленьким мячом		Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	78	СБ 10.15-10.45	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, пятыхах, 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 коврике. В положении лежа махи ногами, «ножницы», растяжка на правый/левый/оперечный шаги			К. №218
	86		групповая	1	Танцевальные шаги. Отработка галопов и подскоков			К. №218
	87		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Исполнение подскоков и галопов в медленном и быстром темпах.			К. №218
	88		групповая	1	Упражнения на коврике. В положении лежа махи ногами, «ножницы», растяжка на правый/левый/оперечный шаги			К. №218
	89		групповая	1	Танцевальные шаги. Отработка галопов и подскоков			К. №218
	90	ВТ, СР 18.05-18.35	групповая	1	Музыкально-подвижные игры. Игра «Изобрази животное» Игра «Совы и мышки»	Наблюдение		К. №218
	91	СБ 10.15-10.45	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

94	групповая	1	позиций.	К. №218
95	групповая	1	Изучение вращений. Шене, прыжки в повороте Взаимосвязь музыки и танца. Игра «Станцуй музыку».	К. №218
96	групповая	1	Самостоятельное определение счета Этикет танца. Культура поклона, выход на паркет и выход с него. Взаимодействие на паркете с другими парами.	К. №218
97	групповая	1	Развитие гибкости. «Мостики», «лягушка», «бабочка», махи ногами, наклоны корпуса в разные стороны!	К. №218
98	групповая	1	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Упражнения на выворотность стопы, повторение основных позиций	К. №218
99	групповая	1	Изучение вращений. Шене, прыжки в повороте Взаимосвязь музыки и танца. Игра «Станцуй музыку».	К. №218
100	групповая	1	Самостоятельное определение счета	К. №218
101	групповая	1	Этикет танца Культура поклона, выход на паркет и выход с него. Взаимодействие на паркете с другими парами.	К. №218
102	групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца. Игра «Станцуй музыку». Самостоятельное определение счета	К. №218
103	ВТ, СР 18.05-18.35 СБ 10.15-10.45	групповая	1 Развивающие танцы «Кузнечики», «Руку правую вперед» Освоение танцев отечественной программы. Повторение танцев «вару-вару», «полька»	Педагогическое наблюдение, проверочные задания К. №218
104	групповая	1	Подготовка к открытому уроку Общий номер из развивающих танцев	К. №218
105	групповая	1	Упражнения с атрибутиками. Вольная тема с лентами, парная работа с маленьким мячом	К. №218
106	групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Перемещения по кругу, сохраняя форму. Перемещения в линиях, равнение в затылок	К. №218
107	групповая	1	Элементы классического танца Растяжка, плие, гранд плие	К. №218
108	групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Перемещения по кругу, сохраняя форму. Перемещения в линиях, равнение в затылок	К. №218
109	групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца «Станцуй музыку», игра «Ассоциации»	К. №218
110	групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца	К. №218
111	групповая	1	Взаимосвязь музыки и танца	К. №218

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

НОУН