



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.

### **Спортивный танец: европейская программа**

Рабочая программа

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

Группа: 3 СтГ (П) продвинутый уровень  
Танцевально-спортивный клуб «Адес»

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

Всего академических часов  
по учебному плану: 80

Кол-во часов в неделю: 2

Педагог дополнительного образования:  
Хайруллин Д.Н., 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 8 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 40 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На продвинутом уровне принимаются обучающиеся без предъявления специальных требований, а также обучающиеся, успешно освоившие базовый уровень программы, а также дети, обучившиеся по другим программам, владеющих базой спортивного танца и не имеющих медицинских противопоказаний.

#### **Описание рабочей программы:**

Спортивные танцы являются одной из наиболее массовых и общедоступных форм приобщения детей к основам классической и спортивной хореографии и являются прекрасной составляющей художественной культуры нашего народа.

Дисциплина способствует получению теоретических знаний и практических исполнительских умений и навыков в области спортивного танца, европейской программы, повышению индивидуального уровня спортивного мастерства, развитию творческой активности, артистизма и музыкальности.

Программа рассчитана на учащихся от 8 лет и старше. Для успешной реализации программы учащиеся объединены в учебную группу численностью от 6 человек. Данная группа сформирована из детей, успешно освоивших стартовый и базовый уровень общеразвивающей программы.

За время обучения воспитанники выучат основные фигуры и связки танцев «Медленный вальс», «Танго», «Венский вальс», «Квик-степ», «Фокстрот». Улучшат свои знания и практические навыки в Европейской программе, смогут показывать полученные умения на открытых уроках, отчетных концертах, соревнованиях различного уровня.

**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

Целью программы является массовое привлечение детей к занятиям танцевальным спортом и всестороннее развитие личности учащихся отделения танцевального спорта ГАУ ДО ТО ДТиС «Пионер»

#### **3. Задачи дисциплины:**

##### **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:**

- знать основные направления истории мировой культуры и традиций спортивного танца, а также региональных особенностей хореографической культуры Тюменской области
- владеть специальными знаниями, умениями и навыками в области танцевального спорта и физической культуры, соответствующими международному уровню исполнения спортивных танцев;

**Развивающие:**

- уметь работать в коллективе, что выражается в ответственности на выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности и владением техническими особенностями дисциплины «Ансамбль».
- самостоятельно совершенствовать свое техническое мастерство, вести активную концертную и соревновательную деятельность; владеть методами самоконтроля.

**Воспитательные:**

- раскрыть свой творческий потенциал, опираясь на грамотно сформированный музыкальный и художественный вкус, а также гармоничное физическое развитие;
- иметь общепринятые манеры культуры общения и поведения в коллективе, быть аккуратными, опрятными, элегантными;
- вести здоровый образ жизни, активно пропагандировать танцевальный спорт

**5. Контроль усвоения теоретического материала на продвинутом уровне осуществляется путем проведения открытых уроков. Улучшат свои знания и практические навыки в Европейской программе, смогут показывать полученные умения на открытых уроках, отчетных концертах, соревнованиях различного уровня**

Календарно-тематический план занятий

Группа: 3СтГ, продвинутый уровень

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечание
СЕНТЯБРЬ	1	СБ 14.35-15.20 15.30-16.15	групповая	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Проверочные задания, показательные выступления	К. №228
	2		групповая	2	Вводное занятие. Основные позиции в паре. Постановка корпуса, рук, ног.		К. №228
	3		групповая	2	Понятие спуска и подъема. Позиции ступней. Спуски и подъемы в европейской программе, в зависимости от характера танца. История развития танцевального спорта. Позиции ступней по отношению к направлениям движения в танцевальном зале. Изучение фигуры в Медл. вальсе: Правый поворот с хэзитэйшн (Перемена хэзитэйшн)		К. №228
	4	групповая	2	Понятие «Построение». Изучение термина «указывающая» (Pointing). Позиции ступней по отношению к направлениям движения в танцевальном зале. Изучение фигуры в Медл. вальсе: Поступательное шассе	К. №228		
ОКТАБРЬ	5	СБ 14.35-15.20 15.30-16.15	групповая	2	Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах Европейской программы Общая и спортивная этика. Подготовка к участию в турнирах.	Проверочные задания, показательные выступления	К. №228
	6		групповая	2	Использование «ритма» и «счета». Акцентированные удары в медл. вальсе. Взаимодействие в паре. В венском и медленном танце.		К. №228
	7		групповая	2	История развития танцевального спорта. Позиции и работа ступней для Венского вальса. Составление вариаций и тренировочных схем. Медленный вальс, венский вальс и квикстеп.		К. №228
	8		групповая	2	Использование «ритма» и «счета». Акцентированные удары в квикстепе. Работа стопы и колена. Изучение типов подъемов: в ступнях ног, в ногах, в корпусе.		К. №228
НОЯ	9	СБ	групповая	2	Составление вариаций и тренировочных схем для	Проверочные	К. №228

		14.35-15.20 15.30-16.15				<p>квикстепа. Изучение фигуры Ви 6. Понятие «Форма» в танцах европейской программы.</p> <p>Составление вариаций и тренировочных схем для квикстепа. Изучение фигуры: типпл шассе влево и вправо. Общая и спортивная этика. Подготовка к участию в турнирах. Правила поведения на спортивной площадке.</p> <p>Понятие «медленного» и «быстрого» шага в танцах Танго и Квикстеп.</p> <p>Дыхание в танце при исполнении европейских программ.</p> <p>Позиция рук, ног, корпуса партнера и партнерши для танца Танго. Позиции рук в танцах Европейской программы.</p> <p>Понятие «вращения» и «поворота» в паре. Распределение активности каждого из партнеров.</p> <p>Понятие внутренней и внешней стороны поворота, понятие центра поворота как основы для исполнения вращения в паре.</p> <p>Изучение базика в Танго.</p>	<p>К. №228</p> <p>К. №228</p> <p>К. №228</p> <p>К. №228</p>	<p>задания, показательные выступления</p>
10	групповая	2			<p>Работа стопы и колена в танго. Взаимодействие в паре. Изменение положения корпуса партнера, как основной элемент «ведения».</p>	К. №228	<p>Проверочные задания, показательные выступления</p>	
11	групповая	2			<p>Изучение фигур в квикстепе: двойной левой спин, Четыре быстрых бегущих</p>	К. №228		
12	групповая	2			<p>Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах Европейской программы.</p>	К. №228		
13	групповая	2			<p>Первенство города Тюмени по танцевальному спорту Открытое занятие.</p>	К. №228		
14	групповая	2	СБ		<p>Использование «ритма» и «счета». Музыкальный размер танца Танго.</p>	К. №228		
15	групповая	2	14.35-15.20 15.30-16.15		<p>«Наклоны» и их использование в медленном и венском вальсе.</p>	К. №228		
16	групповая	2			<p>Понятие «вращения» и «поворота» в паре. Понятие центра поворота как основы для исполнения вращения в паре.</p>	К. №228		
17	групповая	2			<p>Инструктаж по технике безопасности Взаимоотношение в паре.</p>	К. №228		
18	групповая	2			<p>Правила поведения на спортивной площадке. Инstrukция по ТБ</p>	К. №228		
19	групповая	2	СБ 14.35-15.20 15.30-16.15			К. №228	<p>Проверочные задания, показательные выступления</p>	

	20		групповая	2	Изучение основных фигур «Д» класса в медленном вальсе: Поворотный лок вправо, Двойной левой спин	К. №228
ФЕВРАЛЬ	21		групповая	2	Понятие «Форма». Использование «наклонов» при исполнении фигур без «вращения».	К. №228
	22	СБ 14.35-15.20 15.30-16.15	групповая	2	Изучение основных фигур «Д» класса в Танго: Левый поворот на поступательном боковом шаге, Правый твист поворот. Изучение спуска и подъема. Упражнения для развития правильных навыков спуска и подъема.	К. №228
	23		групповая	2	Спуски и подъемы Использование подушки стопы для контроля движения во время подъема.	К. №228
	24		групповая	2	Изучение терминов «лицом» (Facing) и «спиной» (Backing). Использование «ритма» и «счета». Танго.	К. №228
	25		групповая	2	Составление вариаций и тренировочных схем: танго. Формирование характера движения в танцах Европейской программы.	К. №228
МАРТ	26	СБ 14.35-15.20 15.30-16.15	групповая	2	Позиции ступней при различных позициях пары, изучение понятий: ППДК (позиция противодвижения корпуса), ПП – позиция променада, сбоку партнера (партнерши), ведущая сторона. Составление вариаций и тренировочных схем: квикстеп, танго.	К. №228
	27		групповая	2	Тренинги, развивающие координацию и скорость в европейских танцах.	К. №228
	28		групповая	2	Понятие «вращения» и «поворота» в паре. Техника исполнения поворотов вправо и влево.	К. №228
					Тренинги, развивающие координацию и скорость в европейских танцах.	Проверочные задания, показательные выступления

АПРЕЛЬ	29	групповая	2	европейских танцах. Понятие «Построение» при исполнении Танго. Особенности положения корпуса, позиций рук, ног, головы для танца Танго.	К. №228
	30	групповая	2	СБ 14.35-15.20 15.30-16.15 Работа над основными фигурами квикстепа: наружная перемена, Четвертной поворот вправо. Работа над основными фигурами танго: Открытый левый поворот, дама – сбоку, Рок на ПН (Рок назад на ПН), Рок на ЛН (Рок назад на ЛН).	К. №228
	31	групповая	2	Понятие «Построение» при исполнении Венского вальса. Позиции ступней по отношению к направлениям движения в танцевальном зале.	К. №228
	32	групповая	2	Взаимодействие в паре в медленном вальсе и квикстепе. Дыхание в танце при исполнении европейских танцах. Тренинги, развивающие координацию и скорость в европейских танцах.	К. №228
	33	групповая	2	Распределение активности каждого из партнеров во время исполнения фигур с поворотом. Позиции рук в танцах Европейской программы. Позиция рук партнера и партнерши для танцев Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп в различных позициях пары.	К. №228
МАЙ	34	групповая	2	СБ 14.35-15.20 15.30-16.15 Особенности положения корпуса, позиций рук, ног и головы для танца Танго. Использование «наклонов» при исполнении фигур с элементами «вращения».	К. №228
	35	групповая	2	Использование «наклонов» при исполнении фигур без «вращения». Формирование характера движения в танцах Европейской программы. Взаимодействие в паре в Танго.	К. №228
	36	групповая	2	Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах Европейской программы. Взаимодействие в паре. Изменение положения корпуса партнера, как основной элемент «ведения». Импульс – как начало совместного действия.	К. №228
≥ Ω ∓	37	групповая	2	СБ Тренинги, развивающие координацию и скорость в танцах Европейской программы.	К. №228

