



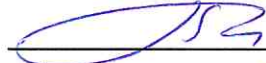
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

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 танцевального спорта

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

Группа: 1 СрГ (Б) базовый уровень (3 год)
Танцевально-спортивный клуб «Адес»

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:
Виноградова А.П., 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 5 до 8 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 2 года и более в объеме 240 часов. Программа реализуется на базовом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 занятию по 45 мин.

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

Описание рабочей программы:

1 – 2-ой год обучения базового уровня обуславливается дальнейшим изучением отечественной программы и постепенным знакомством с основами международной программы танцевального спорта. Затем осуществляется полный переход на международную программу.

Основная задача уровня сводится к технико-тактическому усовершенствованию базы спортивного танца, дальнейшему формированию и развитию пространственных представлений, музыкально-ритмических навыков, развитию координации движений, пластичности, выработке умений соотносить движения с музыкой, развитием эмоциональной сферы ребенка, творческого воображения и фантазии. Воспитывается стойкий интерес к занятиям спортивными танцами и спортом вообще.

Базовый уровень предполагает самостоятельную работу воспитанников, где помощь педагога содействует выработке у них навыков самостоятельной деятельности.

В конце учебного года показать полученные знания воспитанники смогут на открытых уроках, отчетных концертах, клубных, городских и областных турнирах по танцевальному спорту.

Промежуточная аттестация по основам танцевального спорта проводится по итогам каждого полугодия в форме открытого урока. В конце года возможно участие в отчетном концерте. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить программу.

В течение учебного года обучающиеся изучают дисциплину «Основы танцевального спорта», которая является важнейшим этапом развития будущих спортсменов по виду танцевальный спорт. Процесс обучения характеризуется нацеленностью на изучение базовой техники исполнения танцевальных фигур, а также формирование основ пространственного восприятия танцевального зала, навыков поступательного движения по площадке. Во время освоения дисциплины развиваются общефизические способности каждого ребенка, формируются основные принципы дисциплины в теле, осанка. Приобретаются навыки координации, культуры общения между партнерами, эмоциональная отзывчивость. Нарбатывается способность передавать в движении стиливые особенности различной по характеру музыки, разнообразие темпов и ритмов, приобретается основа хорошей манеры исполнения танцевальных движений.

Дисциплина «Основы танцевального спорта» включает в себя изучение техники базовых комбинаций фигур, исполняемых в танцах международной программы, необходимых для выступления на соревнованиях по соответствующим классам мастерства. Второй год обучения: в классах мастерства «Н-2» (Медленный вальс и Самба, Медленный вальс и Ча-ча-ча), «Н-4» (Медленный вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча), Третий год обучения: в классе мастерства «Е» (Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Джайв).

Форма обучения – очная.

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

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», занятия проходят в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google Meet, Skype. Так же при

необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;
- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;
- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;
- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

2. Цель рабочей программы

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

3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:

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, рефлексия 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:

- уметь самостоятельно определять основной метроритмический рисунок в музыке танцев отечественной и международной программ и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме.

- уметь уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложнённой координацией движений.
- уметь ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве, в основных танцевальных рисунках – фигурах, двигаться по линии танца, против линии танца.
- уметь исполнить танцы «отечественной программы» естественно без напряжения
- уметь исполнять базовые фигуры танцев «международной программы»
- знать и уметь правильно занимать исходное положение в танцах отечественной программы, следить за осанкой и координацией движений рук и ног.
- знать основные исходные положения для корпуса, рук, ног, головы в европейских и латиноамериканских танцах.
- уметь переносить вес с одной ноги на другую; поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке; делать шаг на всю ступню на месте и при кружении; мягко подниматься и опускаться в медленном вальсе, показывать «пружинистый» характер в самбе.

Развивающие:

- уметь вместе двигаться в парах вперед, назад, в сторону. приобрести навыки ведения в паре
- уметь двигаться с правой и левой ноги вперед, в сторону, делать поворот в правую и левую сторону;
- уметь выделять сильную и слабую долю в музыке.
- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца; выразить образ в разном эмоциональном состоянии веселья, грусти.

Воспитательные:

- быть работоспособными, готовыми к физическим нагрузкам, иметь навыки общей культуры.

5. Контроль усвоения теоретического материала на базовом уровне осуществляется путем проведения промежуточной аттестации по основам танцевального спорта по итогам каждого полугодия в форме открытого урока. В конце года возможно участие в отчетном концерте. Обучающимся, которые к окончанию учебного года не смогут успешно освоить дисциплину, рекомендуется повторить программу.

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

Календарно - тематический план

Группа: 1 СрГ, базовый уровень (3 год)

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	2		групповая	1	Правила Танцевального этикета. Позиции рук. Учебные позиции в паре. Танец медленный вальс.		К. №218
	3		групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма. Танец медленный вальс		К. №218
	4	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса. Танец Самба, ча-ча-ча. «Основное движение», «Чек», «Шассе»		К. №218
	5		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»		К. №218
	6		групповая	1	Понятие ведения в паре		К. №218
	7		групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.		К. №218
	8		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке		К. №218
	9	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.		К. №218
	10		групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце		К. №218
	11		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218
12	групповая		1	Изучение основных фигур. Танец «Ча-Ча-Ча»	К. №218		
13	групповая		1	Изучение основных фигур. Танец «Ча-ча-ча»	К. №218		
14	групповая		1	Изучение основных фигур. Танец «Самба»	К. №218		
15	групповая		1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218		
16	ОКТАБРЬ	групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218	
17		групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.		К. №218	
18		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»		К. №218	
19		групповая	1	Понятие ведения в паре		К. №218	
20		групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.		К. №218	
21		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке		К. №218	
22		групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.		К. №218	
23		групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце		К. №218	
24		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Самба»		К. №218	
25		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Ча-Ча-Ча»		К. №218	
26	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Ча-Ча-Ча», движения: «основной ход», «чек», «тайм степ»	К. №218			

НОЯБРЬ	27	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218			
	28		групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.		К. №218			
	29		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке		К. №218			
	30		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218			
	31		групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.		К. №218			
	32		групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.		К. №218			
	33		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218			
	34		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Ча-ча-ча»		К. №218			
	35		групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.		К. №218			
	36		групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце		К. №218			
	37		групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.		К. №218			
	38		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке		К. №218			
	39		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218			
	40		групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.		К. №218			
	41		групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.		К. №218			
	42		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Квик степ»		К. №218			
	43		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»		К. №218			
	44		групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.		К. №218			
	45		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218			
	46		групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце		К. №218			
	47		групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.		К. №218			
	48		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке		К. №218			
	49		групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.		К. №218			
	50		групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.		К. №218			
	51		групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.		К. №218			
	52		групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.		К. №218			
	53		групповая	1	Открытый урок		К. №218			
	54		групповая	1	Вводное занятие. Правила Танцевального этикета. Техника безопасности		Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218		
	55		групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.			К. №218		
			групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.			К. №218		
	56		групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.		К. №218			
	ДЕКАБРЬ		41	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая		1	Освоение танцевальных вариаций.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
			42		групповая		1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.		К. №218
			43		групповая		1	Ориентация на танцевальной площадке		К. №218
			44		групповая		1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218
			45		групповая		1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.		К. №218
			46		групповая		1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.		К. №218
			47		групповая		1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218
			48		групповая		1	Изучение основных фигур. Танец «Квик степ»		К. №218
			49		групповая		1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.		К. №218
50		групповая	1		Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218				
51		групповая	1		Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218				
52		групповая	1		Ориентация на танцевальной площадке	К. №218				
53		групповая	1		Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.	К. №218				
54		групповая	1		Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.	К. №218				
55		групповая	1		Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.	К. №218				
56		групповая	1		Освоение танцевальных вариаций.	К. №218				
57		групповая	1		Освоение танцевальных вариаций.	К. №218				
58		групповая	1		Открытый урок	К. №218				
59		групповая	1		Вводное занятие. Правила Танцевального этикета. Техника безопасности	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218			
60		групповая	1		Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.		К. №218			
61		групповая	1		Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.		К. №218			
62		групповая	1		Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218				

ФЕВРАЛЬ	57	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.	К. №218
	58		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Самба»	К. №218
	59		групповая	1	Понятие ведения в паре	К. №218
	60		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Ча-ча-ча»	К. №218
	61		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.	К. №218
	62		групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.	К. №218
	63		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Квик степ»	К. №218
	64		групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218
	65		групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.	К. №218
	66		групповая	1	Понятие ведения в паре	К. №218
МАРТ	67	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.	К. №218
	68		групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.	К. №218
	69		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»	К. №218
	70		групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.	К. №218
	71		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке	К. №218
	72		групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218
	73		групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218
	74		групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.	К. №218
	75		групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Самба»	К. №218
	76		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.	К. №218
МАРТ	77	ПН 19.00-19.45 СР, ЧТ 19.55-20.40	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Ча-ча-ча»	К. №218
	78		групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.	К. №218
	79		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке	К. №218
	80		групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218
	81		групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.	К. №218
	82		групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю.	К. №218
	83		групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
	84		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке	К. №218
	85		групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218
	86		групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218
	87		групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке	К. №218

88	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Квик степ»	К. №218
89	групповая	1	Положение и позиции корпуса. Постановка корпуса.	К. №218
90	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
91	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»	К. №218
92	групповая	1	Позиции ног. Понятие спуска и подъёма.	К. №218
93	групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218
94	групповая	1	Понятие ведения в паре	К. №218
95	групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.	К. №218
96	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
97	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»	К. №218
98	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
99	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Самба»	К. №218
100	групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218
101	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «ча-ча-ча»	К. №218
102	групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.	К. №218
103	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
104	групповая	1	Ритмическая мозаика. Музыкальность. Понятия сильная и слабая доля.	К. №218
105	групповая	1	Ориентация на танцевальной площадке	К. №218
106	групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218
107	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
108	групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218
109	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»	К. №218
110	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
111	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Самба»	К. №218
112	групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218
113	групповая	1	Повторение пройденного материала	К. №218
114	групповая	1	Эмоционально артистическая подача в танце	К. №218
115	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Медленный вальс»	К. №218
116	групповая	1	Освоение танцевальных вариаций.	К. №218
117	групповая	1	Изучение основных фигур. Танец «Самба»	К. №218
118	групповая	1	Позиции рук. Учебные позиции в паре.	К. №218
119	групповая	1	Повторение пройденного материала	К. №218
120	групповая	1	Открытое занятие	К. №218
Апрель		Педагогическое наблюдение, проверочные задания		
Май		Педагогическое наблюдение, проверочные задания		
Июнь		Педагогическое наблюдение, проверочные задания		