



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

« 17 » 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: 2 ПГ (С) стартовый уровень
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:
Дедюрина Е.В., 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: 12 ПГ (С) стартовый уровень

Месяц	№ занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания
СЕНТЯБРЬ	1	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	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»		
	14		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Игра на счет «Палец вышел погулять». Хлопки в разных ритмах		
ОКТАБРЬ	15	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	групповая	1	Музыкально-подвижные игры.	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
	16		групповая	1	Игра «Сороконожка», разминка для рук, кистей, пальцев.		

НОЯБРЬ	17				мячом, по одному / в парах				Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Работа над учебной, основной позицией, «корзиночка», «лодочка», «воротце».	К. №218	
	18		групповая	1	Постановка корпуса. Игра «Сова». Круговая работа плеч, локтей, кистей. Игра «Магнит»					К. №218	
	19		групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Приставные прыжки по кругу в разные стороны. По одному / в паре. Изучение позиции «лодочка». Игра «Ассоциации»					К. №218	
	20		групповая	1	Элементы классического танца. Постановка позиций в руках и ногах. Батман тандю, растяжка						К. №218
	21		групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца «Вару-вару». Комбинация из шагов, подскоков и хлопков						К. №218
	22		групповая	1	Работа со счетом. Прослушивание музыки, хлопки на сильную долю. Прохлопать музыку, протопать музыку. Игра «Ассоциации». Танец «Руку правую вперед»						К. №218
	23		групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Приставные прыжки по кругу в разные стороны. По одному / в паре. Изучение позиции «лодочка». Игра «Ассоциации»						К. №218
	24		групповая	1	Элементы классического танца. Постановка позиций в руках и ногах. Батман тандю, растяжка						К. №218
	25		групповая	1	Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца «Вару-вару». Комбинация из шагов, подскоков и хлопков.						К. №218
	26		групповая	1	Работа со счетом. Прослушивание музыки, хлопки на сильную долю. Прохлопать музыку, протопать музыку. Игра «Ассоциации». Танец «Руку правую вперед»						К. №218
	27		групповая	1	Построение позиций в руках и ногах. Игра «Регулировщик» Игра «Карандаш», «Ушки зайчонка». Изучить основные позиции для исполнения танцев отечественной программы	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50					К. №218
	28		групповая	1	Знакомство с азбукой ритмов. Прослушивание музыки, хлопки на сильную долю. Прохлопать музыку, протопать музыку. Посчитать ритмичную мелодию. Игра «Море волнуется раз»						К. №218
	29		групповая	1	Упражнения с атрибутами						К. №218
	30		групповая	1	Упражнения в паре с небольшим мячом в игровой форме Танцевальные шаги. Шаги на месте с высоким						К. №218
											Педагогическое наблюдение, проверочные задания

							подниманием колена. Игра «Карандаш», поочередное вытягивание носочков.																	
31	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Развитие равновесия. Игра «Цапля». Спуск/подъем на одной ноге. «Ласточка»																	К. №218
32	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Постановка корпуса. Разминка, наклоны с прямой спиной, упражнения на развитие координации																	К. №218
33	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	День самоуправления. Желающий ученик проводит разминку, затем коллективно определяют дальнейшее развитие тренировки – выбирают танец и игру.																	К. №218
34	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Изучение новых движений танца Вару-вару, приставные шаги в сторону																	К. №218
35	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Танцевальные шаги. Шаги на месте с высоким подниманием колена. Игра «Карандаш», поочередное вытягивание носочков.																	К. №218
36	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Развитие равновесия. Игра «Цапля». Спуск/подъем на одной ноге «Ласточка»																	К. №218
37	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Постановка корпуса. Разминка, наклоны с прямой спиной, упражнения на развитие координации																	К. №218
38	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	День самоуправления. Желающий ученик проводит разминку, затем коллективно определяют дальнейшее развитие тренировки – выбирают танец и игру.																	К. №218
39	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Изучение новых движений танца Вару-вару, приставные шаги в сторону																	К. №218
40	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Построение позиций в руках и ногах. Повторение совместных позиций в руках (крест на крест, подочка, хлопки). Основные позиции в ногах во время исполнения танцев отечественной программы.	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50																К. №218
41	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Повторение танца «Вару-вару».																	К. №218
42	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Работа стопы. Игра «Зайчонок», круговые движения, ходьба по кругу на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы.																	К. №218
43	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца Полька																	К. №218
44	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Музыкально-подвижные игры. Разминка «Руку правую вперед», «Танец маленьких утят», «Море волнуется»																	К. №218
45	групповая	1	групповая	1	групповая	групповая	Взаимосвязь музыки и танца. Хлопки в разных ритмах.																	К. №218
ДЕКАБРЬ																								

46						Отображение характера музыки			К. №218
47		групповая	1			Изучение танцевально-сценической постановки. Выстраивание линии, круга. Игра «Собери паровозик»			К. №218
48		групповая	1			Основные положения рук и ног при исполнении танцевальных движений различного характера. Повторение танца «Вару-вару».			К. №218
49		групповая	1			Работа стопы. Игра «Зайчонок», круговые движения, ходьба по кругу на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы.			К. №218
50		групповая	1			Освоение танцев отечественной программы. Изучение танца Полька			К. №218
51		групповая	1			Музыкально-подвижные игры. Разминка «Руку правую вперед», «Танец маленьких утят», «Море волнуется»			К. №218
52		групповая	1			Взаимосвязь музыки и танца. Хлопки в разных ритмах. Отображение характера музыки			К. №218
53		групповая	1			Открытый урок			К. №218
54		групповая	1			Вводное занятие. Ведение в мир танца. Правила танцевального этикета. Правила поведения и техника безопасности	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	К. №218
55		групповая	1			Упражнения на развитие гибкости спины. Наклоны в разные стороны, «мостики», игра «Водоросли»			К. №218
56		групповая	1			Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»			К. №218
57		групповая	1			Упражнения на развитие равновесия. Игра «Цапля», ходьба по кругу на носочках с остановками, исполнение элементов с закрытыми глазами.			К. №218
58		групповая	1			Освоение танцев отечественной программы Повторение танца «Полька» подскоки, хлопки			К. №218
59		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
60		групповая	1			Знакомство с азбукой ритмов. Танцевальные шаги, Шаги на месте и в продвижении. Танец русский лирический Изучение танцевально-сценической постановки. Первые шаги к ансамблю. Повторение танцев «Полька», «Вару-вару»			К. №218

Ф Ф Р А Л Ь	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» 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	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	групповая	1	Элементы классического танца. Батман тандю, батман тандю жете, работа над позициями в руках и ногах	Педагогическое наблюдение, проверочные задания	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 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. Подскоки, 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		

МАРТ	77	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	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	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	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

МАИ	94	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	групповая	1	позиций. Изучение вращений. Шене, прыжки в повороте	К. №218
	95					К. №218
	96					К. №218
	97					К. №218
	98					К. №218
	99					К. №218
	100					К. №218
	101					К. №218
	102					К. №218
	103					К. №218
	104					К. №218
105	К. №218					
106	К. №218					
107	К. №218					
108	К. №218					
109	К. №218					
110	К. №218					
111	К. №218					
Педагогическое наблюдение, проверочные задания						

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 «Толтыга». Круговые вращения стопой. Игра «Зайчонок»	К. №218
	113					
	114					
	115					
	116	ПН, ЧТ, ПТ 18.05-18.50	групповая	1	Изучение танцевально-сценической постановки. Построение линий, перемещение линий, равнение в промежутках	К. №218
	117					
	118					
	119					
	120		групповая	1	Подготовка к открытому уроку Общий номер из развивающих танцев	К. №218
					Педагогическое наблюдение, проверочные задания	