

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)  
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А  
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 583 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 Протокол № 16

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.05.2024 г. № 537 -д

\_\_\_\_\_/А.В. Чередниченко/  
подпись Ф.И.О.

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета родителей  
от 28.05.2024 года  
протокол № 7

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета обучающихся  
от 28.05.2024 года  
протокол № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной программе**  
**«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 7-10 лет

Год реализации программы: 1-й

Разработчик: Соседова В.Ю.  
педагог дополнительного образования

## **Задачи программы на 1-й год обучения:**

### **Обучающие:**

- Разучить программу танцев этапа начальной подготовки танцевального спорта: Медленный вальс, Квик степ, Самба, Ча-ча-ча, Полька, Модный рок;
- Создать представление о технике исполнения программы танцев начальной подготовки танцевального спорта;
- Создать базовые теоретические и практические знания о физической культуре и спорте.

### **Развивающие:**

- Развивать чувство ритма необходимое для исполнения танцев начальной подготовки танцевального спорта;
- Развивать силу мышц необходимую для успешного исполнения танцев начальной подготовки танцевального спорта;
- Развивать координационные способности для успешного исполнения танцев начальной подготовки танцевального спорта.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать самостоятельность и самоконтроль в рамках учебно-тренировочных занятий;
- Сформировать навыки коммуникации, общения со сверстниками;
- Воспитывать морально-волевые качества.

### **Планируемые результаты на данном этапе освоения программы.**

На данном этапе обучающиеся должны:

#### **Уметь:**

- самостоятельно исполнять композиции танцев начальной подготовки танцевального спорта в музыку;
- исполнять композиции танцев начальной подготовки танцевального спорта в музыку соло и в парах;
- определять фигуры танцев, которые изучали в ходе учебно-тренировочного процесса;
- самостоятельно определять ритм танца, музыка которого звучит;
- различать европейскую и латиноамериканскую программы танцев;
- самостоятельно выступать на соревнованиях по массовому спорту.

#### **Знать:**

- правила поведения на тренировке по танцевальному спорту, а также технику безопасности;
- необходимость и роль физической нагрузки на организм занимающегося;
- базовые правила соревнований по танцевальному спорту;

Демонстрировать:

- Уверенное самостоятельное исполнение композиции танцев начальной подготовки танцевального спорта в парах в музыку, а также основы техники.

### **Особенности данного года обучения**

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных платформ: Jazz by Sber.

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Темы	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт			
1	1 нед.		Введение, техника безопасности	2	Контр.исп
2	1 нед.		Содержание разминки в танцевальном спорте: общая и специальная	2	Текущий
3	2 нед.		Ритмические особенности танца «Модный рок»	2	Текущий
4	2 нед.		Разучить композицию танца «Модный рок»	2	Текущий
5	3 нед.		Ритмические особенности танца «Медленный вальс»	2	Текущий
6	3 нед.		Разучить фигуру «Квадрат» танца «Медленный вальс»	2	Текущий.
7	4 нед.		Ритмические особенности танца «Ча-Ча-Ча»	2	Текущий
8	4 нед.		Разучить фигуры «Шоссе» и «Тайм-степ» танца «Ча-Ча-Ча»	2	Текущий
9	5 нед.		Ритмические особенности танца «Полька»	2	Текущий
10	5 нед.		Разучить композицию танца «Полька»	2	Текущий
11	6 нед.		Разучить фигуру «Правый поворот» танца «Медленный вальс»	2	Текущий
12	6 нед.		Разучить фигуры «Основное движение» и «Нью-Йорк» танца «Ча-Ча-Ча»	2	Текущий
13	7 нед.		Повторение композиции танца «Модный рок»	2	Текущий
14	7 нед.		Повторение композиции танца «Полька»	2	Текущий
15	8 нед.		Разучить композицию танца «Медленный вальс»	2	Текущий
16	8 нед.		Разучить композицию танца «Ча-Ча-Ча»	2	Текущий
17	9 нед.		Имитация соревновательной деятельности: прогон	2	Текущий.
18	9 нед.		Разучить технику исполнения композиции танца «Модный рок» в паре	2	Текущий
19	10 нед.		Разучить технику исполнения фигуры «Квадрат» танца «Медленный вальс» в паре	2	Текущий.
20	10 нед.		Разучить технику исполнения фигуры «Шоссе» и «Тайм-степ» танца «Ча-Ча-Ча» в паре	2	Текущий
21	11 нед.		Разучить технику исполнения композиции танца «Полька» в паре	2	Текущий
22	11 нед.		Разучить технику исполнения композиции танца «Медленный вальс» в паре	2	Текущий
23	12 нед.		Разучить технику исполнения композиции танца «Ча-Ча-Ча» в паре	2	Текущий

24	12 нед.		Открытый урок	2	Текущий
25	13 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Модный рок» в паре	2	Текущий
26	13 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Медленный вальс» в паре	2	Текущий
27	14 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Ча-Ча-Ча» в паре	2	Текущий
28	14 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Полька» в паре	2	Текущий
29	15 нед.		Развивать силу мышц рук и спины	2	Текущий
30	15 нед.		Разучить конкурсную позицию рук соло и в паре в Европейской программе	2	Контр.исп
31	16 нед.		Ритмические особенности танца «Квик степ»	2	Текущий
32	16 нед.		Разучить фигуру «Четвертной поворот» танца «Квик степ»	2	Текущий
33	17 нед.		Соревновательная деятельность Н2+Полька	2	Текущий
34	17 нед.		Повторение	2	Текущий
35	18 нед.		Развивать скоростно-силовые способности	2	Текущий
36	18 нед.		Развивать силу мышц рук и спины	2	Текущий
37	19 нед.		Развивать выносливость	2	Текущий
38	19 нед.		Совершенствовать конкурсную позицию в паре в Европейской программе	2	Текущий
39	20 нед.		Имитация соревновательной деятельности	2	Текущий
40	20 нед.		Разучить технику взаимодействия в паре в Латиноамериканской программе	2	Текущий
41	21 нед.		Ритмические особенности танца «Самба»	2	Текущий
42	21 нед.		Разучить движение «Баунс» танца «Самба»	2	Текущий
43	22 нед.		Разучить фигуру «Основное движение вперед, назад» танца «Самба»	2	Текущий
44	22 нед.		Повторение	2	Текущий
45	23 нед.		Разучить технику работы стопы танца «Медленный вальс»	2	Текущий
46	23 нед.		Совершенствовать технику исполнения фигуры «Квадрат» танца «Медленный вальс» в паре	2	Текущий
47	24 нед.		Совершенствовать технику исполнения фигур «Шоссе» и «Тайм-степ» танца «Ча-Ча-Ча»	2	Текущий

48	24 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Полька» в паре	2	Текущий
49	25 нед.		Разучить технику исполнения фигуры «Шоссе» танца «Квик степ» в паре	2	Текущий
50	25 нед.		Разучить композицию танца «Квик степ» в паре	2	Текущий
51	26 нед.		Развивать выносливость	2	Текущий
52	26 нед.		Имитация соревновательной деятельности: прогон	2	Текущий
53	27 нед.		Разучить фигуру «Виск» танца «Самба»	2	Текущий
54	27 нед.		Разучить композицию танца «Самба»	2	Текущий
55	28 нед.		Совершенствовать технику взаимодействия в паре в Латиноамериканской программе	2	Текущий
56	28 нед.		Концертно-постановочная деятельность	2	Текущий
57	29 нед.		Повторение	2	Текущий
58	29 нед.		Повторение	2	Текущий
59	30 нед.		Показательное выступление	2	Текущий
60	30 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Медленный вальс» в паре	2	Текущий
61	31 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Квик степ» в паре	2	Текущий
62	31 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Самба» в паре	2	Текущий
63	32 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Ча-Ча-Ча» в паре	2	Текущий
64	32 нед.		Совершенствование техники исполнения композиции танца «Полька» в паре	2	Текущий
65	33 нед.		Развивать силу мышц рук и спины	2	Текущий
66	33 нед.		Развивать выносливость	2	Текущий
67	34 нед.		Развивать скоростно-силовые способности	2	Контр.исп
68	34 нед.		Совершенствовать конкурсную позицию в паре в Европейской программе	2	Текущий
69	35 нед.		Совершенствовать технику взаимодействия в паре в Латиноамериканской программе	2	Текущий
70	35 нед.		Имитация соревновательной деятельности: прогон	2	Текущий
71	36 нед.		Соревновательная деятельность Н4	2	Текущий

72	36 нед.		Заключительное занятие, подведение итогов	2	Текущий
----	------------	--	---	---	---------

### Содержание обучения

Тема 1. Введение, техника безопасности, правила дорожного движения.

Теория: Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Основы правил дорожного движения. Проверочные работы и презентации.

Тема 2. Содержание разминки в танцевальном спорте: общая и специальная.

Теория: Роль разминки в подготовке спортсмена к тренировке и соревновательной деятельности. Особенности общей и специальной разминки в настольном теннисе.

Практика:

- 2.1 Упражнения для развития гибкости
- 2.2 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей
- 2.3 Упражнения на силу мышц рук и спины статические
- 2.4 Упражнения для развития музыкальности и ритмичности

Тема 3. Разучить ритмические особенности танцев начальной подготовки танцевального спорта

Теория: Значения ритма в танцевальном спорте, ритмические особенности танцев начальной подготовки танцевального спорта.

Практика:

- 3.1 Изучение музыкальных особенностей каждого танца
- 3.2 Упражнения на развитие чувства ритма
- 3.3 Исполнение базовых шагов танцев начальной подготовки танцевального спорта по ритмичной музыкальное сопровождения разного темпа

Тема 4. Разучить базовые шаги танцев начальной подготовки танцевального спорта

Теория: Изучение базовых фигур, разучивание названий, просмотр примеров.

Практика:

- 4.1 Разучивание фигуры «Квадрат» танца «Медленный вальс»
- 4.2 Разучивание фигуры «Шоссе» и «Тайм-степ» танца «Ча-Ча-Ча»
- 4.3 Разучивание фигуры «Четвертной поворот» танца «Квик степ»
- 4.4 Разучивание движения «Баунс» танца «Самба»

Тема 5. Разучить композиции.

Теория: Комбинации фигур, с изучением названий, музыкально-ритмических особенностей.

Практика:

- 5.1 Разучивание композиции танца «Модный рок»
- 5.2 Разучивание композиции танца «Полька»
- 5.3 Разучить композицию танца «Медленный вальс»
- 5.4 Разучить композицию танца «Ча-Ча-Ча»
- 5.5 Разучить композицию танца «Квик степ» в паре
- 5.6 Разучить композицию танца «Самба»

Тема 6. Разучивание и совершенствование техники исполнения композиций танцев начальной подготовки танцевального спорта в паре.

Теория: Изучение особенностей работы всех звеньев тела в соответствии с техникой исполнения в паре

Практика:

- 6.1 Разучить технику исполнения композиции танца «Модный рок» в паре

- 6.2 Разучить технику исполнения фигуры «Квадрат» танца «Медленный вальс» в паре
- 6.3 Разучить технику исполнения фигуры «Шоссе» и «Тайм-степ» танца «Ча-Ча-Ча» в паре
- 6.4 Разучить технику исполнения композиции танца «Полька» в паре
- 6.5 Разучить технику исполнения композиции танца «Медленный вальс» в паре

Тема 7. Работа над позицией в Европейской программе танцев, а также над взаимодействием в Латиноамериканской программе танцев

Теория: Создание представления и разучивание позиции в паре, а также о взаимодействии

Практика:

- 7.1 Разучить конкурсную позицию рук соло и в паре в Европейской программе
- 7.2 Разучить технику взаимодействия в паре в Латиноамериканской программе

Тема 8. Имитация соревновательной деятельности.

Теория: Изучение особенностей проведения соревнований по танцевальному спорту, а также правил соревнований

Практика:

- 8.1 Прогон всех танцев

Тема 9. Концертно-постановочная деятельность.

Теория: Изучение особенностей концертно-постановочной деятельности, а также отличий от соревновательной деятельности.

Практика:

- 9.1 Постановка номера
- 9.2 Участие в концертах и выступлениях

Тема 10. Соревновательная деятельность.

Теория: Получение опыта и знаний о выступлениях на соревнованиях по танцевальному спорту.

Практика: Выступление на соревнованиях.