

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 30.05.2025 Протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.05.2025 г. № 500 -д

_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 30.05.2025 года
протокол № 6

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 30.05.2025 года
протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»
на 2025-2026 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 подготовки 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.