

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Оранienbaum»

Санкт-Петербург, г. Ломоносов, улица Александровская, дом 38, литер А, 198412, телефон (812) 422-50-88

Согласована:

" 31 " августа 2017г.

Заместитель директора по УМР

Н. Вобль Бобырь Н.В.

**Рабочая программа**

на 2017-2018 учебный год

Группа: 4

Год обучения: 3-й

Возраст учащихся: 8 - 14 лет

База: ГБУДО ДЦТ "Оранienbaum"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ "ИМПУЛЬС""

Разработчик:

Булгак Елена Антоновна,

педагог дополнительного образования

В процессе 3 года обучения по программе «Танцевальная студия «Импульс»», учащиеся начнут делать свой путь в спорт высоких достижений по спортивным бальным танцам. В течение всего курса учащиеся будут качественно исполнять следующие понятия: позиции ног, позиции рук, позиции в паре, позиции европейских танцев, позиции латиноамериканских танцев; линия танца; направление движения, углы поворотов. Так же будут совершенствовать технику танцев: «Медленный вальс», «Венский вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв». А также в раздел «Ансамбль» будут изучать композициям в коллективе на уровне «Е»класс, «Д»класс с шоу-элементами. Учащиеся смогут выходить на соревнования по программе Е класса.

**Особенности 3 года обучения:** нагрузка регулируется от степени подготовленности учащихся, их индивидуальных способностей; основные принципы обучения, используемые на 3 году обучения: от простого к сложному, от медленного к быстрому, вместе с партнером, осмысли, выполни и отработай. Основная работа направлена на совершенствование техники исполнения, а так же поднятия конкурентоспособности учащихся на соревнованиях и мероприятиях разного уровня.

### **Задачи**

#### ***Обучающие:***

- изучить правила СТСП: «О возрастных категориях и классах мастерства спортсменов»; «О допустимых фигурах»; «Правила по костюмам»;
- закрепить технику основных фигур Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа, Ча-ча-ча, Самба, Джайва на уровне «Е» класса;
- начать изучать фигуры «Д» класса по танцам программы «Е» класса;
- обучить навыкам и умениям в танцевально-спортивной деятельности;
- обучить навыкам самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

#### ***Развивающие:***

- укрепить здоровье;
- развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений;
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта;
- развивать конкурентоспособность учащихся.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать положительные качества личности;
- привить нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в различных жизненных ситуациях.

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные:***

- формирование исполнительской культуры;
- формирование навыков хорошего тона и культуры поведения;
- формирование таких качеств, как: трудолюбие и терпение в достижении поставленных целей;
- овладение навыками и умениями в танцевально-спортивной деятельности;

- овладение навыками самостоятельной организации занятий специальными физическими упражнениями;
- освоение знаний о физической культуре и танцевальном спорте, их историю и этапы современного развития, их роль в формировании здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- развитие физических качеств;
- развитие специальных танцевальных данных;
- развитие музыкальности и эмоциональной выразительности;
- развитие внимания, концентрации памяти;
- освоение чувства ритма в танцах по программе для 3 года обучения;
- укрепление здоровья;
- развитие функциональных возможностей организма;
- овладение культурой движений,
- повышение двигательной активности физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта.

**Предметные:**

- знание основ музыкально-двигательной культуры в рамках 3 года обучения;
- знание техники балльных танцев Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа, Ча-ча-ча, Самба, Джайва;
- умение исполнять танцевальные композиции в коллективе с проявлением артистизма, выражением внутреннего эмоционального потенциала.
- демонстрация навыков танцевальной деятельности сольно, в паре с партнером, в ансамбле;
- наличие мотивации на совместную творческую деятельность, самосовершенствование и продолжение обучения;
- развитие чувства патриотизма и активной гражданской позиции;
- участие в мероприятиях и соревнованиях разного уровня.

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

*Теория*

Проведение инструктажа по: технике безопасности на учебно-тренировочном занятии; правилам поведения в учреждении. Рассказ о турнирной таблице.

*Практика*

Разбор ситуаций с применением изученных правил. Диагностика: тестирование физических качеств перед началом освоения программы 3 года обучения.

### 2. Разминка

*Теория*

Обучение техники выполнения: общеразвивающих упражнений; упражнений на гибкость, координацию, растяжку, восстановление.

*Практика*

Выполнение упражнений под музыку: общеразвивающие упражнения (на носках, каблучках перекаты стопы; высоко поднимая колени; выпады; ход лицом и спиной; бег с подскоками; галоп с лицом и спиной в центре и со сменой ног); упражнений на гибкость, координацию, растяжку, упражнений с хлопками.

### 3. Подготовка к мероприятиям

*Практика*

Совершенствование техники исполнения композиций в парах и коллективе.

## **4. Бальные танцы**

### *4.1 Европейские танцы*

#### *Теория*

Изучение: правил по костюмам, соревнованиям по спорту высоких достижений (приложение 5) и фигур «Е» класса по европейской программе.

Повторение: позиций ног, рук, в паре; направлений в зале; направлений на «точке»; направлений шагов в о фигурах Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа; ритма фигур Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа. Изучение техники исполнения шагов в фигурах «Е» класса в танцах: Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп. Изучение своих партий в композициях.

#### *Практика*

Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Исполнение техники исполнения фигур и вариаций, позиций рук и ног, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала. Отработка ритма и основных фигур Медленного вальса, Венского вальса и Квикстепа. Исполнение своих партий в композициях индивидуально и в парах.

Тренировка по ориентации (направлениям в зале), а также направлений на «точке».

### *4.2 Латиноамериканские танцы*

#### *Теория*

Повторение: позиций ног, рук, в паре; направлений в зале; направлений шагов в основных фигурах Ча-ча-ча, Самба, Джайв; ритма и основных фигур Самба, Ча-ча-ча, Джайв. Обучение: технике исполнения шагов в основных фигурах Самба, Ча-ча-ча, Джайв. Изучение: правил по костюмам соревнованиям по спорту высоких достижений и фигур «Е» класса по латиноамериканской программе. Изучение своих партий в композициях.

#### *Практика*

Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, позиций рук и ног, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала. Отработка ритма и основных фигур Самба, Ча-ча-ча, Джайв. Исполнение своих партий в композициях индивидуально и в парах.

## **5. Ансамбль**

#### *Теория*

Изучение шоу-элементов и фигур «Д» класса. Создание образа и сюжета танцевальной композиции. Подбор музыкального произведения. Понятие об артистизме и эмоциональности в танце. Построение схем расстановки и перемещений. Создание костюма.

#### *Практика*

Экзерсис. Этюды на темы композиции. Репетиции отельных танцевальных фигур и схем. Совершенствование двигательных действий и умений, необходимых для исполнения пройденного материала. Отработка пространственной координации при работе в ансамбле. Совершенствование артистизма, раскрепощенности и эмоциональности исполнения в соответствии с характером и происхождением танца.

## **6. Контрольные занятия**

#### *Практика*

Проведение диагностики детей с целью контроля освоения программы.

Входной контроль, промежуточный контроль, промежуточная аттестация.

## **7. Контрольные и итоговые занятия**

#### *Практика*

Проведение отчетного концерта студии.

**Календарно-тематический план  
3 год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	По плану	По факту		Всего	Теория	Практика
1	01.09.17		Вводное занятие	2	1	1
2	04.09.17		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
3	06.09.17		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
4	08.09.17		Контрольные занятия	2	-	2
5	11.09.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
6	13.09.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
7	15.09.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
8	18.09.17		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
9	20.09.17		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
10	22.09.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
11	25.09.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
12	27.09.17		Контрольные занятия	3	1	2
13	29.09.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
14	02.10.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
15	04.10.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
16	06.10.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
17	09.10.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
18	11.10.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
19	13.10.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
20	16.10.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
21	18.10.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
22	20.10.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
23	23.10.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
24	25.10.17		Разминка	3	-	1

			Латиноамериканские танцы		0,5	1,5
25	27.10.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
26	30.10.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
27	01.11.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
28	03.11.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
29	06.11.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
30	08.11.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
31	10.11.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
32	13.11.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
33	15.11.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
34	17.11.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
35	20.11.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
36	22.11.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
37	24.11.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
38	27.11.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
39	29.11.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
40	01.12.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
41	04.12.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
42	06.12.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
43	08.12.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
44	11.12.17		Контрольные занятия	3	-	3
45	13.12.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
46	15.12.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
47	18.12.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
48	20.12.17		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
49	22.12.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
50	25.12.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
51	27.12.17		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
52	29.12.17		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
53	10.01.18		Разминка	3	-	1

			Европейские танцы		-	2
54	12.01.18		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
55	15.01.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
56	17.01.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
57	19.01.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
58	22.01.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
59	24.01.18		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
60	26.01.18		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
61	29.01.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
62	31.01.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
63	02.02.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
64	05.02.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
65	07.02.18		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
66	09.02.18		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
67	12.02.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
68	14.02.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
69	16.02.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
70	19.02.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
71	21.02.18		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
72	26.02.18		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
73	28.02.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
74	02.03.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
75	05.03.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
76	07.03.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
77	09.03.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
78	12.03.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
79	14.03.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
80	16.03.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
81	19.03.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5

82	21.03.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
83	23.03.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
84	26.03.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
85	28.03.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
86	30.03.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
87	02.04.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
88	04.04.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
89	06.04.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
90	09.04.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
91	11.04.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
92	13.04.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
93	16.04.18		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
94	18.04.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
95	20.04.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
96	23.04.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
97	25.04.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
98	27.04.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
99	30.04.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
100	04.05.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
101	07.05.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
102	11.05.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
103	14.05.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
104	16.05.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
105	18.05.18		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
106	21.05.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
107	23.05.18		Контрольные занятия	3	-	3
108	25.05.18		Контрольные и итоговые занятия	3	-	3
<b>Итого:</b>				<b>288</b>	<b>28</b>	<b>260</b>