

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

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

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 3 от 31.08. 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 411 от 31.08. 2017 г.  
Директор ГБУДО ДДТ "Оранienbaum"  
Е.М. Луканина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ "ИМПУЛЬС""**

Возраст учащихся: 6 - 17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Булгак Елена Антоновна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительное образование - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека и его самореализации.

Основная цель образования - формирование разносторонне-развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

Формирование здоровья учащихся, полноценное развитие их организма, повышение уровня культуры - одна из основных проблем в современном обществе. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, создает благоприятные условия для раскрытия творческого потенциала.

Бальный танец является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения учащихся к хореографии, сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности. Бальный танец отличается от других танцевальных стилей тем, что он соединяет в себе спорт и искусство. Спортивный бальный танец - это четко выстроенная система соревнований, классов и категорий танцоров. Исполнители спортивных бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство, переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой. Учащиеся, занимающиеся спортивными бальными танцами, имеют возможность укрепить свое здоровье, развить такие качества, как гибкость, пластичность, музыкальность, чувство ритма, умение работать в коллективе, способность к художественному самовыражению, познакомиться с танцевальной культурой народов разных стран.

Содержание программы базируется на достижениях лучших культурных традиций, отвечает задачам становления гражданского общества и правового государства, учитывает уровень образованности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Танцевальная студия "Импульс" имеет **физкультурно-спортивную направленность, углубленный уровень освоения.**

**Актуальность программы** в том, что она соответствует требованиям государственной политики в области дополнительного образования детей и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей, нацелена на выполнение социального заказа общества.

**Отличительные особенности программы** в том, что структура программы и используемая методика преподавания позволяют адаптировать ее для обучения детей разного возраста. В зависимости от возрастного состава обучаемой группы педагог имеет возможность корректировать нагрузку и основное направление бальной хореографии. Рекомендованный к изучению репертуар позволяет использовать программный материал для создания конкурсного и постановочного танца сольно, в паре с партнером и в ансамбле. Кроме того, не исключается возможность занятий с целым классом для решения сверхзадач, например, постановки танцевальных композиций к определенным событиям в классе или школе. Для более полного раскрытия танцевального образа на занятиях используются

упражнения театральное тренинга. Особое внимание при освоении программы обращается на общую физическую подготовку учащихся. Также в процессе обучения будет проходить спортивный отбор - это выявление лиц, наиболее одаренных для занятий спортивными бальными танцами. Особенностью организации образовательного процесса являются комплексные занятия, которые могут содержать материал нескольких разделов учебно-тематического плана. Раздел «Разминка» включён в каждое занятие, кроме вводного, контрольных и итоговых, и реализуется на занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, с целью последовательной разработки всех основных групп мышц и суставов, и их подготовки к специальным нагрузкам. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Режим занятий может быть изменен в связи проведением массовых мероприятий.

Занятия включают в себя подготовительную, основную и заключительную части. Продолжительность подготовительной части или разминки составляют 5 - 10% от общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроения учащихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основная часть занимает 75 - 90% всего времени занятия. Заключительная часть занимает 5 - 15% времени занятия и состоит из цепочки дыхательных упражнений и движений на расслабление и упражнений психорегулирующего воздействия, включая аутотренинг.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся любого пола, возраста 6 - 17 лет. Учащиеся должны подходить для занятий бальными танцами по антропометрическим данным и не иметь противопоказаний по состоянию здоровья.

К противопоказаниям относятся: хронические заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, порок сердца, сердечно-легочная недостаточность, коронарная недостаточность сосудов сердца, артериальная гипертония, аритмия, патология костно-мышечной системы или суставов, хронические гастрит и холецистит при обострении, простудные заболевания (ОРЗ, грипп, ангина, воспалительные заболевания зубов, ушей). При сотрясениях, вывихах, переломах, растяжениях, после любых перенесенных заболеваний заниматься можно только, имея медицинский допуск от врача. А так же учащиеся должны пройти специальные тесты на силу, координацию, гибкость, выносливость.

Учащиеся 1 года обучения: возраст - 6 - 10 лет, прошедшие 1 этап спортивного отбора; наличие базовых знаний и умений по программе не требуется.

Учащиеся 2 года обучения: возраст - 7 - 12 лет, прошедшие 2-ой этап спортивного отбора; базовые знания и умения определяются уровнем физической и практической подготовки по программе при проведении промежуточной аттестации 1 года обучения не ниже среднего показателя. С 1-го года обучения переводятся на 2 год обучения учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию не ниже среднего уровня освоения.

Учащиеся 3 года обучения: возраст - 8 - 14 лет, прошедшие 2-ой этап спортивного отбора; знания и умения определяются уровнем физической и практической подготовки по программе при проведении промежуточной аттестации 2-го года обучения не ниже среднего показателя. Со 2-го года обучения переводятся на 3 год обучения учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию не ниже среднего уровня освоения.

Учащиеся 4 года обучения: возраст - 9-15 лет, прошедшие 3-й этап спортивного отбора; имеющие класс танцевания не ниже «Е» класса, знания и умения определяются уровнем физической и практической подготовки по программе при проведении промежуточной аттестации 3-го года обучения не ниже среднего показателя. С 3-го года обучения переводятся на 4 год обучения учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию не ниже среднего уровня освоения.

Учащиеся 5 года обучения: возраст - 10 - 17 лет, имеющие класс танцевания не ниже «Д» класса, знания и умения определяются уровнем физической и практической подготовки по программе при проведении промежуточной аттестации 4 года обучения не ниже среднего показателя. С 4-го года обучения переводятся на 5 год обучения учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию не ниже среднего уровня освоения.

### **Объем и срок реализации программы**

Срок реализации программы - 5 лет.

Общее количество учебных часов на весь период обучения - 1368 часов:

- 1 год обучения - 216 часов;
- 2 год обучения - 216 часов.
- 3 год обучения - 288 часов;
- 4 год обучения - 324 часа;
- 5 год обучения - 324 часа.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся в процессе обучения спортивному бальному танцу.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- изучение истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- обучение навыкам сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых видам спорта;
- обучение навыкам в танцевальной деятельности сольно, в паре с партнером, в ансамбле;
- обучение основам личной гигиены и здорового образа жизни.

##### *Развивающие:*

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, пространственной координации;
- развитие и функциональное совершенствование органов и систем организма;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности.

##### *Воспитательные:*

- воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу;
- воспитание лидерских качеств, инициативы, чувства товарищества, трудолюбия и взаимопомощи;
- воспитание коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** в танцевальную студию на 1-й год обучения принимаются все желающие в возрасте 6 - 10 лет, прошедшие 1-й этап спортивного отбора.

Прием на обучение проводится на принципах равных условий приема для всех поступающих, за исключением лиц, которым представлены особые права при приеме согласно действующему законодательству.

С учетом возможностей и потребностей личности дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа может осваиваться по индивидуальному плану для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, с высокой степенью успешности (одаренные дети), или по иным основаниям.

**Условия формирования групп:** учащиеся могут начинать обучение в разном возрасте, в связи с этим, группы формируются по результатам тестирования и в соответствии с

требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, поэтому имеется возможность формирования разновозрастных групп. Учащиеся, прошедшие аттестацию с результатом «Низкий» остаются на повторное обучение. Для каждого года обучения существуют возрастные рамки, но могут быть исключения, основанные на индивидуальных особенностях учащегося. Также учитываются этапы отбора. На 2-й - 5-й годы обучения зачисляются учащиеся предыдущего года обучения, прошедшие промежуточную аттестацию с результатом «Средний», «Высокий». Дополнительно зачисляются учащиеся, имеющие танцевальную подготовку, полученную по другим программам, успешно прошедшие тестирование (промежуточную аттестацию по предыдущему году обучения) и отбор согласно году обучения.

**Количество детей в группе:** списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости:

1 год обучения - не менее 15 человек;

2 год обучения - не менее 12 человек;

3, 4, 5 год обучения - не менее 10 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Принципы построения программы:**

*Принцип доступности* реализуется на уровне методики обучения от простого к сложному. Программа построена таким образом, что все заявленные в ней танцевально-спортивные элементы соответствуют возрастным, физическим и психологическим данным учащихся.

*Принцип вариативности* реализуется в процессе обучения за счет разнообразия физических упражнений, танцевального и музыкального материала, на котором строится преподавание.

*Принцип диалогизации* образовательного процесса в рамках реализации данной программы можно рассматривать гораздо шире, чем обычное понимание термина «диалог». Здесь мы можем говорить о философском понятии этого термина, включающем с себя не только вербальное, но и невербальное общение, умение работать в паре с партнером или в группе не произнося ни слова. Умение понимать партнеров по танцу и реагировать на какие-либо изменения без слов.

*Принцип преемственности и перспективности.* По окончании обучения по данной программе, учащиеся могут продолжать образование по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам.

#### **Подходы к построению обучения по программе:**

*Системно - деятельностный подход* соответствует задаче формирования единой картины мира и предполагает установление содержательных и процессуальных связей на разных уровнях.

*Метаметодический подход* реализуется в выделении близких для разных учебных предметов школьного цикла и образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе целей, элементов содержания образования, методов обучения, приемов учения (самообразования) и в формировании междисциплинарных знаний и умений, универсальных учебных действий. Программа «Танцевальная студия «Импульс» наиболее тесно связана с учебными предметами «Музыка» и «Физическая культура».

*Личностно - ориентированный подход* предполагает направленность обучения на формирование определенных качеств личности. Эти качества формируются за счет организации танцевальной деятельности ребенка, требующей проявления активности, ответственности, креативности, инициативности, мобильности, рефлексивности и

организации подготовки к демонстрации танцевальных вариаций по музыкальным произведениям, развивающих внимание к разнообразию музыкальных ритмов.

**Формы проведения занятий:** лекция, практическое, мастер-класс, зачёт, демонстрация, импровизация, фото-видео-презентация, упражнение, тренировка, репетиция, выступление, игра, концерт.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- коллективная - организация одновременного творческого взаимодействия между всеми учащимися студии;
- фронтальная - одновременная работа со всеми учащимися группы;
- групповая - организация выполнения заданий по малым группам (от 2 до 6 человек);
- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Материально - техническое оснащение программы**

Для реализации программы необходимо наличие достаточно большого помещения с хорошим освещением и возможностью проветривания, с зеркалами (паркетный зал); двумя специально оборудованными раздевалками (для девочек и мальчиков); помещением для хранения костюмов.

**Мебель:**

- стол, стулья -16 шт.;
- стенды -2 шт.

**Спортивный инвентарь:**

- коврики для разминки -16 шт.;
- утяжелители (вес: 0,2 кг; 0,3 кг; 0,4 кг; 0,5кг) - по 2-3 комплекта, гантели (вес 0,5 кг) - 16 пар;
- скакалки - 16 шт.

**Технические средства обучения:**

- MP3 проигрыватель;
- колонки;
- проектор;
- экран;
- ноутбук;
- микрофон.

**Материалы:**

- ткань для пошива костюмов;
- нитки;
- фурнитура.

**Одежда и обувь:**

- Форма для занятий:

для девочек: гимнастический купальник, юбка, носочки (колготки), чешки, танцевальные рейтинговые туфли;

для мальчиков: футболка или рубашка, черные брюки, чёрные носки, чешки, танцевальные нелакированные ботинки.

- Костюмы и обувь для выступлений и соревнований.

**Кадровое обеспечение программы:** кроме педагога дополнительного образования, другие специалисты для реализации программы не требуются.

## Планируемые результаты освоения программы

### *Личностные результаты:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность уважительного отношения к иному мнению, основам гражданской идентичности, чувства гордости за свою студию, Дом детского творчества, свой район и за город Санкт-Петербург.

### *Метапредметные результаты:*

Универсальные учебные действия (УУД) обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться:

*Регулятивные УУД* (обеспечивают организацию учащимися своей учебной деятельности):

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование - составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование-предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция - внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта;
- оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
- волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

*Познавательные общеучебные УУД:*

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации;
- применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

*Познавательные логические УУД:*

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

- синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов.

*Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнера - контроль, коррекция, оценка действий партнера;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи, вербальными и невербальными способами общения;
- межпредметные понятия: термины балльной и классической хореографии; музыкальные термины; спортивные термины.

*Предметные результаты:*

- знание истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- совершенствование и закрепление навыков сложно-координационных, скоростно-силовых, командно-игровых видов спорта;
- совершенствование и закрепление навыков в танцевальной деятельности сольно, в паре с партнером, в ансамбле;
- знание основ личной гигиены и здорового образа жизни.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводные занятия	3	1	2	Тестирование
2	Разминка	39	6	33	Наблюдение
3	Контрольные занятия	12	-	12	Тестирование
4	Ритмические танцы	24	4	20	Опрос, наблюдение
5	Бальные танцы	135	23	112	Опрос, наблюдение, контрольное задание, входной, промежуточный, текущий контроль, промежуточная аттестация
5.1	Отечественная программа	35	7	28	
5.2	Европейские танцы	50	8	42	
5.3	Латиноамериканские танцы	50	8	42	



<b>6</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Концерт
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводные занятия</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Тестирование
<b>2</b>	<b>Разминка</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Тестирование
<b>4</b>	<b>Бальные танцы</b>	<b>92</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	Опрос, наблюдение, контрольное задание, входной, промежуточный, текущий контроль, промежуточная аттестация
4.1	Европейские танцы	46	8	38	
4.2	Латиноамериканские танцы	46	8	38	
<b>5</b>	<b>Ансамбль</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Концерт
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>2</b>	<b>Разминка</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Подготовка к мероприятиям</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>68</b>	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Бальные танцы</b>	<b>92</b>	<b>16</b>	<b>76</b>	Опрос, наблю-

4.1	Европейские танцы	46	8	38	дение, контрольное задание, входной, промежуточный, текущий контроль, промежуточная аттестация
4.2	Латиноамериканские танцы	46	8	38	
<b>5</b>	<b>Ансамбль</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Тестирование
<b>7</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Концерт
<b>Итого</b>		<b>288</b>	<b>28</b>	<b>260</b>	

#### Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование
<b>2</b>	<b>Разминка</b>	<b>69</b>	<b>4</b>	<b>65</b>	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Подготовка к мероприятиям</b>	<b>106</b>	<b>-</b>	<b>106</b>	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Бальные танцы</b>	<b>96</b>	<b>16</b>	<b>80</b>	Опрос, наблюдение, контрольное задание, входной, промежуточный, текущий контроль, промежуточная аттестация
4.1	Европейские танцы	48	8	40	
4.2	Латиноамериканские танцы	48	8	40	
<b>5</b>	<b>Ансамбль</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	Тестирование
<b>7</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Концерт
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>32</b>	<b>292</b>	

### Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2	Разминка	69	4	65	Наблюдение
3	Подготовка к мероприятиям	106	-	106	Наблюдение
4	Бальные танцы	96	16	80	Опрос, наблюдение, контрольное задание, входной, промежуточный, текущий контроль
4.1	Европейские танцы	48	8	40	
4.2	Латиноамериканские танцы	48	8	40	
5	Ансамбль	36	6	30	Наблюдение
6	Контрольные занятия	12	5	7	Тестирование Итоговый контроль
7	Контрольные и итоговые занятия	3	-	3	Концерт
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>32</b>	<b>292</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05.	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
2 год	01.09.	24.05.	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа
3 год	01.09.	25.05.	36	108	288	2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 2 часа

4 год	01.09.	25.05.	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
5 год	01.09.	25.05.	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа