

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

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

Согласована:

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2018г.

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_ Бобырь Н.В.

**Рабочая программа**

на 2018-2019 учебный год

Группа: 5

Год обучения: 1-й

Возраст учащихся: 6 - 10 лет

База: ГБУДО ДДТ "Ораниенбаум"

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ "ИМПУЛЬС""**

Разработчик:

Булгак Елена Антоновна,

педагог дополнительного образования

## Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

В процессе 1 года обучения по программе «Танцевальная студия «ИМПУЛЬС»», учащиеся начнут делать первые шаги в прекрасную атмосферу спортивных бальных танцев. В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями: позиция ног, позиция рук, позиции в паре, позиции европейских танцев, позиции латиноамериканских танцев; линия танца; направление движения, углы поворотов. Научатся выполнять обще-развивающие упражнения, синхронизировать движения и музыку, изучат технику основных движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Ча-ча-ча», «Самба» и смогут выходить на соревнования по программе Н3,Н4 (см. приложение 3).

Через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога; нагрузка регулируется от степени подготовленности учащихся, их индивидуальных способностей; основные принципы обучения, используемые на 1 году обучения: от простого к сложному, посмотри и повтори.

### Задачи:

#### Обучающие:

- изучить основы музыкально двигательной культуры;
- изучить историю спортивных бальных танцев;
- изучить основные фигуры Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Самба, уровень Н3,Н4 (перечень фигур см. приложение 3).
- обучить основам артистизма.

#### Развивающие:

- развивать специальные танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжок, шаг, устойчивость) и физических качеств (сила, выносливость, ловкость, координация движений);
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальность;
- развивать внимание, концентрацию, память;
- развивать мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и культурную деятельность;
- развивать и формировать правильную осанку;

#### Воспитательные:

- воспитывать эстетический вкус;
- прививать навыки хорошего тона и культуры поведения в коллективе, в паре;
- освоить правила этикета между разнополыми учащимися;
- воспитывать: трудолюбие, терпение, волю к достижению поставленной цели.

### Планируемые результаты

#### Личностные:

- формирование эстетического вкуса;
- формирование навыков хорошего тона и культуры поведения;
- формирование правил этикета между разнополыми учащимися;
- формирование качеств таких, как: трудолюбие и терпение в достижении поставленных целей.

#### Метапредметные:

- развитие специальных танцевальных данных;
- развитие физических качеств (выносливость, ловкость, координация движения);
- освоение чувства ритма в танцах по программе 1 года обучения;
- формирование правильной осанки.

#### Предметные:

- знание и применение: основ музыкально-двигательной культуры в рамках 1 года обучения;

- знание и применение: техники бальных танцев Медленного вальса, Квикстепа, Ча-ча-ча, Самба согласно 1 года обучения, уровня Н3,Н4;
- умение исполнять Ритмические танцы с проявлением артистизма.

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие

#### *Теория*

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

#### *Практика*

Разбор ситуаций с применением изученных правил; 1 этап спортивного отбора.

### 2. Разминка

#### *Теория*

Обучение техники выполнения: общеразвивающих упражнений; упражнений на гибкость, координацию, растяжку, упражнений с хлопками. Изучение правил музыкально-подвижных игр («Снежный ком», «Бесконечный коридор»).см. приложение 2

#### *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.

Выполнение различных заданий под музыку (ходьба на каждый счет и через счет и др.; хлопки руками и удары ногой на сильную долю такта); перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг);

Игра в музыкально-подвижные игры («Снежный ком», «Бесконечный коридор»).

### 3. Контрольные занятия

#### *Практика*

Проведение диагностики детей с целью контроля освоения программы.

Входной контроль, Промежуточный контроль, Промежуточная аттестация.

### 4. Ритмические танцы

#### *Теория*

Изучение: основных позиции рук, ног; последовательности фигур и техники исполнения ритмических танцев:

«Модный рок»; «Берлинская полька», «Рильо».

#### *Практика*

Исполнение ритмических танцев:

«Модный рок»; «Берлинская полька», «Рильо».

### 5. Основы спортивных бальных танцев

На данном году обучения изучают фигуры и композиции европейских и латиноамериканских танцев уровня Н3, Н4.

#### 5.1 Отечественная программа

#### *Теория*

Изучение: истории бального танца; основных понятии музыки (выступление, ритм, темп и т. д). Особенности танцев «Маленький вальс», «Падеграс», «Полька-вертушка», «Вару-Вару» их музыкальный ритм, характер, фигуры и вариации.

#### *Практика*

Упражнения, этюды, фигуры танцев, композиции. Изучение техники исполнения фигур и вариаций, совершенствование исполнения, демонстрация пройденного материала.

Танцы: «Маленький вальс», «Падеграс», «Полька-вертушка», «Вару-Вару».

## 5.2 Европейские танцы

### Теория

Изучение: общих теоретических понятий, терминологии бального танца; основных понятий музыки (выступление, ритм, темп и т.д.), правил соревнований.

Изучение: позиций ног, рук, в паре; направлений в зале; направлений на «точке»; направлений шагов в основных фигурах Медленного вальса, Квикстепа; ритма; основных фигур Медленного вальса, Квикстепа. Обучение: технике исполнения шагов в основных фигурах Медленного вальса, Квикстепа.

### 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 Медленного вальса и Квикстепа.

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

## 5.3 Латиноамериканские танцы

### Теория

Изучение: позиций ног, рук, в паре; направлений в зале; направлений шагов в основных фигурах Ча-ча-ча, Самба; ритма и основных фигур Ча-ча-ча, Самба. Обучение: технике исполнения шагов в основных фигурах Ча-ча-ча, Самба.

### 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 Ча-ча-ча и Самба.

## 6. Контрольные и итоговые занятия

### Практика

Проведение отчётного концерта студии.

## Календарно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	По плану	По факту		Всего	Теория	Практика
1	10.09.18		Вводные занятия	2	1	1
2	13.09.18		Контрольные занятия	2	-	2
3	17.09.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
4	20.09.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
5	24.09.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
6	27.09.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
7	01.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
8	04.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
9	08.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5

10	11.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
11	15.10.18		Контрольное занятия	2	-	2
12	18.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 -	0,5 1
13	22.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 -	0,5 1
14	25.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	- -	1 1
15	29.10.18		Разминка Ритмические танцы	2	- -	1 1
16	01.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
17	08.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
18	12.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
19	15.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
20	19.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
21	22.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
22	26.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
23	29.11.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
24	03.12.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
25	06.12.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
26	10.12.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
27	13.12.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
28	17.12.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
29	20.12.18		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
30	24.12.18		Контрольные занятия	2	-	2
31	27.12.18		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
32	31.12.18		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
33	10.01.18		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
34	14.01.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
35	17.01.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1

36	21.01.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
37	24.01.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
38	28.01.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
39	31.01.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
40	04.02.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
41	07.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
42	11.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
43	14.02.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
44	18.02.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
45	21.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
46	25.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
47	28.02.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
48	04.03.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
49	07.03.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
50	11.03.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
51	14.03.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
52	18.03.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
53	21.03.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
54	25.03.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
55	28.03.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
56	01.04.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
57	04.04.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
58	08.04.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
59	11.04.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
60	15.04.19		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1

61	18.04.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
62	22.04.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
63	25.04.19		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
64	29.04.19		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
65	02.05.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
66	06.05.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
67	13.05.19		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
68	16.05.19		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
69	20.05.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
70	23.05.19		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
71	27.05.19		Контрольные занятия	2	-	2
72	30.05.19		Контрольные и итоговые занятия	2	-	2
<b>Итого:</b>				<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>