

**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: 2

Год обучения: 3-й

Возраст учащихся: 8 - 14 лет

База: школа № 421

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ "ИМПУЛЬС""

Разработчик:

Булгак Елена Антоновна,

педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

В процессе 3 года обучения программы «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»кл., «Д»кл. с шоу-элементами. Учащиеся смогут выходить на соревнования по программе Е кл.(приложение 5,6)

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 СТСР: «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» кл;
- начать изучать фигуры «Д» кл по танцам программы «Е» кл;
- 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.

Воспит ат ельные:

- 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 «Танцевальная студия «ИМПУЛЬС»», 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. Вводные занятия

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, каблуках 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. Балльные танцы

4.1 Европейские танцы

Теория

Изучение: правил по костюмам(приложение 7),соревнованиям по спорту высоких достижений(приложение 5) и фигур «Е» кл по европейской программе(приложение 6).

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 вальс, Венского вальса, Квикстепа. Изучение техники исполнения шагов в фигурах «Е»кл 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(приложение 7),соревнованиям по спорту высоких достижений(приложение 5) и фигур «Е» кл по латиноамериканской программе(приложение 6). . 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» кл. 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 отдельных 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 отчётного 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	01.09.18		Вводные занятия. Инструктаж по ТБ.	2	1	1
2	04.09.18		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
3	06.09.18		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
4	08.09.18		Контрольные занятия	2	-	2
5	11.09.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
6	13.09.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
7	15.09.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
8	18.09.18		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
9	20.09.18		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
10	22.09.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
11	25.09.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
12	27.09.18		Контрольные занятия	3	1	2
13	29.09.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
14	02.10.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
15	04.10.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
16	06.10.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
17	09.10.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
18	11.10.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
19	13.10.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
20	16.10.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
21	18.10.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
22	20.10.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
23	23.10.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
24	25.10.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5

25	27.10.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
26	30.10.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
27	01.11.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
28	03.11.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
29	06.11.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
30	08.11.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
31	10.11.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
32	13.11.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
33	15.11.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
34	17.11.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
35	20.11.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
36	22.11.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
37	24.11.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
38	27.11.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
39	29.11.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
40	01.12.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
41	04.12.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
42	06.12.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
43	08.12.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
44	11.12.18		Контрольные занятия	3	-	3
45	13.12.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
46	15.12.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
47	18.12.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
48	20.12.18		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
49	22.12.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
50	25.12.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
51	27.12.18		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
52	29.12.18		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
53	10.01.19		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
54	12.01.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
55	15.01.19		Разминка	3	-	1

			Европейские танцы		-	2
56	17.01.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
57	19.01.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
58	22.01.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
59	24.01.19		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
60	26.01.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
61	29.01.19		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
62	31.01.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
63	02.02.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
64	05.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
65	07.02.19		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
66	09.02.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
67	12.02.19		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
68	14.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
69	16.02.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
70	19.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
71	21.02.19		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
72	26.02.19		Разминка Европейские танцы	3	-	1 2
73	28.02.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
74	02.03.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
75	05.03.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	-	1 2
76	07.03.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
77	09.03.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
78	12.03.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
79	14.03.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
80	16.03.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
81	19.03.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
82	21.03.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
83	23.03.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
84	26.03.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5

85	28.03.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
86	30.03.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
87	02.04.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
88	04.04.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
89	06.04.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
90	09.04.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
91	11.04.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
92	13.04.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
93	16.04.19		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
94	18.04.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
95	20.04.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
96	23.04.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
97	25.04.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
98	27.04.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
99	30.04.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
100	02.05.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
101	04.05.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
102	07.05.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
103	11.05.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
104	14.05.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
105	16.05.19		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
106	18.05.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
107	21.05.19		Контрольные занятия	3	-	3
108	23.05.19		Контрольные и итоговые занятия	3	-	3
Итого:				288	28	260