

**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: 4

Год обучения: 4-й

Возраст учащихся: 9 - 15 лет

База: ГБУДО ДДТ "Ораниенбаум"

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ "ИМПУЛЬС""**

Разработчик:

Булгак Елена Антоновна,

педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса 4 года обучения**

В процессе 4 года обучения программы «Танцевальная студия «ИМПУЛЬС»», учащиеся продолжают путь в спорт высоких достижений по спортивным бальным танцам. На данном году обучения учащиеся усвершенствуют знания, умения, навыки по уровню «Е» класса танцевания, а также продолжают изучение программы «Д» класса, совершенствуют умения выступлений в ансамбле.

Нагрузка регулируется от степени подготовленности учащихся, их индивидуальных способностей; основные принципы обучения, используемые на 4 году обучения: 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. Большое внимание уделяется ансамблевому выступлению и «секвею».

### **Задачи**

#### ***Обучающие:***

- изучить правила РТС: «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.;
- изучить фигуры «Д» кл. по танцам программы «Д» кл.;
- совершенствовать навыки в танцевальной деятельности сольно, в паре с партнером, в ансамбле;
- закрепить навыки 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:***

- 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 мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.
- развивать конкурентоспособность учащихся.

#### ***Воспитывающие:***

- воспитать положительные качества личности;
- привить нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в различных жизненных ситуациях;
- воспитывать лидерские качества, инициативу, чувство товарищества, трудолюбие и взаимопомощь.

### **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 4 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 4 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 4 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 сольно, в парах, в группе, в коллективе.

## **4. Бальные танцы**

### *4.1 Европейские танцы*

#### *Теория*

Изучение: правил по костюмам, соревнованиям по спорту высоких достижений и фигур «Д» кл. по европейской программе.

Повторение: позиций ног, рук, в паре; направлений в зале; направлений на «точке»; направлений шагов в фигурах Медленного вальса, Венского вальса, Квикстепа; ритма фигур Медленного вальс, Венского вальса, Квикстепа. Изучение техники исполнения шагов в фигурах «Д»кл в танцах: Медленный вальс, Танго, 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, Танго, 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, Румба, Джайв. Изучение: правил по костюмам, соревнованиям по спорту высоких достижений и фигур «Д» кл 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-С»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  
4 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                      | 2                | 1          | 1        |
| 2.    | 05.09.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 3.    | 07.09.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 4.    | 08.09.18                |          | Контрольные занятия                  | 2                | -          | 2        |
| 5.    | 12.09.18                |          | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 6.    | 14.09.18                |          | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 7.    | 15.09.18                |          | Подготовка к мероприятиям            | 2                | -          | 2        |
| 8.    | 19.09.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 9.    | 21.09.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 10.   | 22.09.18                |          | Подготовка к мероприятиям            | 2                | -          | 2        |
| 11.   | 26.09.18                |          | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 12.   | 28.09.18                |          | Контрольные занятия                  | 3                | 1          | 2        |
| 13.   | 29.09.18                |          | Подготовка к мероприятиям            | 2                | -          | 2        |
| 14.   | 03.10.18                |          | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3                | 0,5<br>0,5 | 1<br>1   |
| 15.   | 05.10.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | -<br>0,5   | 1<br>1,5 |
| 16.   | 06.10.18                |          | Подготовка к мероприятиям            | 2                | -          | 2        |
| 17.   | 10.10.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | -<br>0,5   | 1<br>1,5 |
| 18.   | 12.10.18                |          | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3                | -<br>0,5   | 1<br>1,5 |
| 19.   | 13.10.18                |          | Подготовка к мероприятиям            | 2                | -          | 2        |
| 20.   | 17.10.18                |          | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3                | -<br>0,5   | 1<br>1,5 |
| 21.   | 19.10.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | -<br>0,5   | 1<br>1,5 |
| 22.   | 20.10.18                |          | Подготовка к мероприятиям            | 2                | -          | 2        |
| 23.   | 24.10.18                |          | Разминка<br>Европейские танцы        | 3                | -<br>0,5   | 1<br>1,5 |
| 24.   | 26.10.18                |          | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3                | -<br>0,5   | 1<br>1,5 |
| 25.   | 27.10.18                |          | Подготовка к мероприятиям            | 2                | -          | 2        |
| 26.   | 31.10.18                |          | Разминка                             | 3                | -          | 1        |

|     |          |  |                                      |   |          |          |
|-----|----------|--|--------------------------------------|---|----------|----------|
|     |          |  | Латиноамериканские танцы             |   | 0,5      | 1,5      |
| 27. | 02.11.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 28. | 03.11.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 29. | 07.11.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 30. | 09.11.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 31. | 10.11.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 32. | 14.11.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 33. | 16.11.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 34. | 17.11.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 35. | 21.11.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 36. | 23.11.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 37. | 24.11.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 38. | 28.11.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 39. | 30.11.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 40. | 01.12.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 41. | 05.12.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 42. | 07.12.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 43. | 08.12.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 44. | 12.12.18 |  | Контрольные занятия                  | 3 | -        | 3        |
| 45. | 14.12.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 46. | 15.12.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 47. | 19.12.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 48. | 21.12.18 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 49. | 22.12.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 50. | 26.12.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 51. | 28.12.18 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 52. | 29.12.18 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 53. | 09.01.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 54. | 11.01.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 55. | 12.01.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 56. | 16.01.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |

|     |          |  |                                      |   |          |          |
|-----|----------|--|--------------------------------------|---|----------|----------|
| 57. | 18.01.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 58. | 19.01.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 59. | 23.01.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 60. | 25.01.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 61. | 26.01.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 62. | 30.01.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 63. | 01.02.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 64. | 02.02.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 65. | 06.02.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 66. | 08.02.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 67. | 09.02.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 68. | 13.02.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 69. | 15.02.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 70. | 16.02.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 71. | 20.02.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 72. | 22.02.19 |  | Разминка<br>Европейские танцы        | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 73. | 27.02.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 74. | 01.03.19 |  | Разминка<br>Латиноамериканские танцы | 3 | -<br>-   | 1<br>2   |
| 75. | 02.03.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 76. | 06.03.19 |  | Разминка<br>Ансамбль                 | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 77. | 09.03.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 78. | 13.03.19 |  | Разминка<br>Ансамбль                 | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 79. | 15.03.19 |  | Разминка<br>Ансамбль                 | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 80. | 16.03.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 81. | 20.03.19 |  | Разминка<br>Ансамбль                 | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 82. | 22.03.19 |  | Разминка<br>Ансамбль                 | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 83. | 23.03.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |
| 84. | 27.03.19 |  | Разминка<br>Ансамбль                 | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 85. | 29.03.19 |  | Разминка<br>Ансамбль                 | 3 | -<br>0,5 | 1<br>1,5 |
| 86. | 30.03.19 |  | Подготовка к мероприятиям            | 2 | -        | 2        |

|               |          |  |                                |            |           |            |
|---------------|----------|--|--------------------------------|------------|-----------|------------|
| 87.           | 03.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>0,5  | 1<br>1,5   |
| 88.           | 05.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>0,5  | 1<br>1,5   |
| 89.           | 06.04.19 |  | Подготовка к мероприятиям      | 2          | -         | 2          |
| 90.           | 10.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>0,5  | 1<br>1,5   |
| 91.           | 12.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>0,5  | 1<br>1,5   |
| 92.           | 13.04.19 |  | Подготовка к мероприятиям      | 2          | -         | 2          |
| 93.           | 17.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>0,5  | 1<br>1,5   |
| 94.           | 19.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 95.           | 20.04.19 |  | Подготовка к мероприятиям      | 2          | -         | 2          |
| 96.           | 24.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 97.           | 26.04.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 98.           | 27.04.19 |  | Подготовка к мероприятиям      | 2          | -         | 2          |
| 99.           | 04.05.19 |  | Подготовка к мероприятиям      | 2          | -         | 2          |
| 100.          | 08.05.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 101.          | 10.05.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 102.          | 11.05.19 |  | Подготовка к мероприятиям      | 2          | -         | 2          |
| 103.          | 15.05.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 104.          | 17.05.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 105.          | 18.05.19 |  | Подготовка к мероприятиям      | 2          | -         | 2          |
| 106.          | 22.05.19 |  | Разминка<br>Ансамбль           | 3          | -<br>-    | 1<br>2     |
| 107.          | 24.05.19 |  | Контрольные занятия            | 3          | -         | 3          |
| 108.          | 25.05.19 |  | Контрольные и итоговые занятия | 2          | -         | 2          |
| 109.          | 29.05.19 |  | Контрольные и итоговые занятия | 1          | -         | 1          |
| <b>Итого:</b> |          |  |                                | <b>288</b> | <b>28</b> | <b>260</b> |