

**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:

"__" _____ 2019г.

Заместитель директора по УМР

_____ Бобырь Н.В.

Рабочая программа

на 2019-2020 учебный год

Группа: 3

Год обучения: 3-й

Возраст учащихся: 8 - 14 лет

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 композиции 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.

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 «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 бальных 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, 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. Бальные 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 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 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 | 02.09.19 | | Вводное занятие Контрольные занятия | 3 | 1 1 | 1 |
| 2 | 04.09.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 3 | 06.09.19 | | Контрольные занятия Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 1 1 |
| 4 | 09.09.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 5 | 11.09.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 6 | 13.09.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 7 | 16.09.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 8 | 18.09.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 9 | 20.09.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 10 | 23.09.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 11 | 25.09.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 12 | 27.09.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 13 | 30.09.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | 0,5 0,5 | 1 1 |
| 14 | 02.10.19 | | Контрольные занятия | 3 | - | 3 |
| 15 | 04.10.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 16 | 07.10.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 17 | 09.10.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 18 | 11.10.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 19 | 14.10.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 20 | 16.10.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 21 | 18.10.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 22 | 21.10.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 23 | 23.10.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 24 | 25.10.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |

| | | | | | | |
|----|----------|--|--------------------------------------|---|----------|----------|
| 25 | 28.10.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 26 | 30.10.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 27 | 01.11.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 28 | 06.11.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 29 | 08.11.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 30 | 11.11.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 31 | 13.11.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 32 | 15.11.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 33 | 18.11.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 34 | 20.11.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 35 | 22.11.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 36 | 25.11.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 37 | 27.11.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 38 | 29.11.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 39 | 02.12.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 40 | 04.12.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 41 | 06.12.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 42 | 09.12.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 43 | 11.12.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 44 | 13.12.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 45 | 16.12.19 | | Контрольные занятия | 3 | - | 3 |
| 46 | 18.12.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 47 | 20.12.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 48 | 23.12.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 49 | 25.12.19 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 50 | 27.12.19 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 51 | 30.12.19 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 52 | 10.01.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 53 | 13.01.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 54 | 15.01.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |

| | | | | | | |
|----|----------|--|--------------------------------------|---|----------|----------|
| 55 | 17.01.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 56 | 20.01.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 57 | 22.01.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 58 | 24.01.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 59 | 27.01.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 60 | 29.01.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 61 | 31.01.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 62 | 03.02.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 63 | 05.02.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 64 | 07.02.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 65 | 10.02.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 66 | 12.02.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 67 | 14.02.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 68 | 17.02.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 69 | 19.02.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 70 | 21.02.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 71 | 26.02.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 72 | 28.02.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 73 | 02.03.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 74 | 04.03.20 | | Разминка Европейские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 75 | 06.03.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 76 | 11.03.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 77 | 13.03.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 78 | 16.03.20 | | Разминка Латиноамериканские танцы | 3 | - - | 1 2 |
| 79 | 18.03.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 80 | 20.03.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 81 | 23.03.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 82 | 25.03.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 83 | 27.03.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 84 | 30.03.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |

| | | | | | | |
|---------------|----------|--|---------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 85 | 01.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 86 | 03.04.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 87 | 06.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 88 | 08.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 89 | 10.04.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 90 | 13.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 91 | 15.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 92 | 17.04.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 93 | 20.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 94 | 22.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 95 | 24.04.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 96 | 27.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - 0,5 | 1 1,5 |
| 97 | 29.04.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - - | 1 2 |
| 98 | 04.05.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - - | 1 2 |
| 99 | 06.05.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - - | 1 2 |
| 100 | 08.05.20 | | Подготовка к мероприятиям | 2 | - | 2 |
| 101 | 11.05.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - - | 1 2 |
| 102 | 13.05.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - - | 1 2 |
| 103 | 15.05.20 | | Подготовка к мероприятиям Ансамбль | 2 | - - | 1 1 |
| 104 | 18.05.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - - | 1 2 |
| 105 | 20.05.20 | | Разминка Ансамбль | 3 | - - | 1 2 |
| 106 | 22.05.20 | | Разминка Ансамбль | 2 | - | 1 1 |
| 107 | 25.05.20 | | Контрольные занятия | 3 | - | 3 |
| 108 | 27.05.20 | | Контрольные и итоговые занятия | 3 | - | 3 |
| Итого: | | | | 288 | 28 | 260 |