

**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: 4

Год обучения: 5-й

Возраст учащихся: 10 - 17 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ "ИМПУЛЬС"

Разработчик:

Булгак Елена Антоновна,

педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 5 года обучения

В процессе 5 года обучения программы «Танцевальная студия «ИМПУЛЬС»», учащиеся начнут изучать программу «С» класса по спортивным бальным танцам. На данном году обучения учащиеся усваивают знания, умения, навыки по уровню «Д» класса танцевания, а также умения выступлений сольно, в паре с партнером, в ансамбле.

Особенности 5 года обучения: нагрузка регулируется от степени подготовленности учащихся, их индивидуальных способностей; основные принципы обучения, используемые на 5 году обучения: от медленного к быстрому, вместе с партнером, осмысли, выполни и отработай, творческий подход. Основная работа направлена на совершенствование техники исполнения, а так же поднятия конкурентоспособности учащихся на соревнованиях и мероприятиях разного уровня. Большое внимание уделяется исполнению показательных номеров сольно, в паре с партнером, в ансамбле.

Задачи

Обучающие:

- закрепить технику основных фигур Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Квик-степа, Ча-ча-ча, Самбы, Румбы, Джайва на уровне «Д» кл;
- изучить фигуры «С» кл по танцам программы «С» кл;
- совершенствовать навыки в танцевальной деятельности сольно, в паре с партнером, в ансамбле.

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.

Воспитательные:

- 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 синкопированного ритма;
- развитие функциональных возможностей организма;
- овладение культурой движений,
- повышение двигательной активности физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта;

Предметные:

- знание техники бальных танцев Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Медленного фокстрота, Квикстепа, Ча-ча-ча, Самба, умбы, Пасодобля, 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.

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 «С» кл по европейской программе.

Повторение: позиций ног, рук, в паре; направлений в зале; направлений на «точке»; направлений шагов в фигурах Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Квикстепа; ритма фигур Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Квикстепа. Изучение техники испол-

нения шагов в фигурах «С»кл в танцах: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный 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, Медленного фокстрота и Квикстепа.

Исполнение своих партий в композициях индивидуально и в парах.

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

5.2 Латиноамериканские танцы

Теория

Повторение: позиций ног, рук, в паре; направлений в зале; направлений шагов в основных фигурах Ча-ча-ча, Самба, Румба, Джайв; ритма и основных фигур Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв. Обучение: технике исполнения шагов в основных фигурах Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв. Изучение: правил по костюмам, соревнованиям по спорту высоких достижений и фигур «С» 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, Румба, Пасодобль, Джайв. Исполнение своих партий в композициях индивидуально и в парах.

5. Ансамбль

Теория

Изучение шоу-элементов и фигур программ спортивного бального танца. 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 учащихся с целью контроля освоения программы.

Входной контроль, Промежуточный контроль, Промежуточная аттестация.

7. Контрольные и итоговые занятия

Практика

Проведение отчётного концерта студии.

**Календарно-тематический план
5 год обучения**

№	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	По плану	По факту		Всего	Теория	Практика
1	02.09.19		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	1	2
2	04.09.19		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
3	06.09.19		Контрольные занятия	2	1	1
4	07.09.19		Контрольные занятия	2	1	1
5	09.09.19		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
6	11.09.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
7	13.09.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
8	14.09.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
9	16.09.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
10	18.09.19		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
11	20.09.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
12	21.09.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
13	23.09.19		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
14	25.09.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
15	27.09.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
16	28.09.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
17	30.09.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
18	02.10.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
19	04.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
20	05.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
21	07.10.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
22	09.10.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
23	11.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
24	12.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
25	14.10.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
26	16.10.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5

27	18.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
28	19.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
29	21.10.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
30	23.10.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
31	25.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
32	26.10.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
33	28.10.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
34	30.10.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
35	01.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
36	02.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
37	06.11.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
38	08.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
39	09.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
40	11.11.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
41	13.11.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
42	15.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
43	16.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
44	18.11.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
45	20.11.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
46	22.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
47	23.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
48	25.11.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
49	27.11.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
50	29.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
51	30.11.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
52	02.12.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
53	04.12.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
54	06.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
55	07.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
56	09.12.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
57	11.12.19		Контрольные занятия	3	1	2
58	13.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
59	14.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
60	16.12.19		Разминка	3	-	1

			Латиноамериканские танцы		0,5	1,5
61	18.12.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
62	20.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
63	21.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
64	23.12.19		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
65	25.12.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
66	27.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
67	28.12.19		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
68	30.12.19		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
69	10.01.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
70	11.01.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
71	13.01.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
72	15.01.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
73	17.01.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
74	18.01.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
75	20.01.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
76	22.01.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
77	24.01.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
78	25.01.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
79	27.01.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
80	29.01.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
81	31.01.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
82	01.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
83	03.02.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
84	05.02.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
85	07.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
86	08.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
87	10.02.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
88	12.02.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
89	14.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
90	15.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
91	17.02.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
92	19.02.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2

93	21.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
94	22.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
95	26.02.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
96	28.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
97	29.02.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
98	02.03.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
99	04.03.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
100	06.03.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
101	07.03.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
102	11.03.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
103	13.03.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
104	14.03.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
105	16.03.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
106	18.03.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
107	20.03.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
108	21.03.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
109	23.03.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
110	25.03.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
111	27.03.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
112	28.03.20		Подготовка к мероприятиям Ансамбль	2	- 0.5	1 0.5
113	30.03.20		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
114	01.04.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
115	03.04.20		Разминка Ансамбль	2	- 0.5	1 0.5
116	04.04.20		Разминка Ансамбль	2	- 0.5	1 0.5
117	06.04.20		Разминка Ансамбль	3	- 0.5	1 1.5
118	08.04.20		Разминка Ансамбль	3	- 0.5	0,5 2.0
119	10.04.20		Разминка Ансамбль	2	- 0.5	0,5 1,0
120	11.04.20		Разминка Ансамбль	2	- 0.5	0,5 1,0
121	13.04.20		Разминка Ансамбль	3	- 0.5	0,5 2.0
122	15.04.20		Разминка Ансамбль	3	- 0.5	0,5 2.0

123	17.04.20		Разминка Ансамбль	2	- 0,5	0,5 1
124	18.04.20		Разминка Ансамбль	2	- 0,5	0,5 1
125	20.04.20		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	0,5 2
126	22.04.20		Разминка Ансамбль	3	- -	0,5 2,5
127	24.04.20		Разминка Ансамбль	2	- -	0,5 1,5
128	25.04.20		Разминка Ансамбль	2	- -	0,5 1,5
129	27.04.20		Разминка Ансамбль	3	- -	0,5 2,5
130	29.04.20		Разминка Ансамбль	3	- -	0,5 2,5
131	02.05.20		Разминка Ансамбль	2	- -	0,5 1,5
132	04.05.20		Разминка Ансамбль	3	- -	0,5 2,5
133	06.05.20		Разминка Ансамбль	3	-	0,5 2,5
134	08.05.20		Разминка Ансамбль	2	- -	0,5 1,5
135	11.05.20		Разминка Ансамбль	3	-	0,5 2,5
136	13.05.20		Разминка Ансамбль	3	-	0,5 2,5
137	15.05.20		Разминка Ансамбль	2	-	0,5 1,5
138	16.05.20		Разминка Ансамбль	2	-	0,5 1,5
139	18.05.20		Разминка Ансамбль	3	-	0,5 2,5
140	20.05.20		Разминка Ансамбль	3	-	0,5 2,5
141	22.05.20		Разминка Ансамбль	2	-	0,5 1,5
142	23.05.20		Контрольные занятия	2	1	1
143	25.05.20		Контрольные занятия	3	1	2
144	27.05.20		Контрольные и итоговые занятия	3	-	3
Итого:				360	32	328