

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Ораниенбаум»**  
198412, Санкт-Петербург, г.Ломоносов, улица Александровская, дом 38, литер А, 198412 тел/факс (812) 422-50-88

Согласована:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
И.о. заместителя директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Глазунова Е. Н.

## **Рабочая программа**

на 2020-2021 учебный год

Группа: 1

Год обучения: 1-й

Возраст учащихся: 6-9 лет

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Танцевальная студия «ИМПУЛЬС»**

Разработчик:

Булгак Елена Антоновна,

педагог дополнительного образования

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

В процессе первого года обучения по программе «Танцевальная студия «ИМ-ПУЛЬС», 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 общеразвивающие упражнения, синхронизировать движения и музыку, изучат технику основных движений танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Ча-ча-ча», «Самба» и смогут выходить на соревнования по программе НЗ,Н4 (см. приложение 3).

Особенности 1 года обучения: 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 НЗ,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.

## **Содержание программы**

### **1. Вводные занятия**

#### ***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 и итоговые 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. Бальные танцы**

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 понятия 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.

### **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.

### **Календарно-тематический план**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	По плану	По факту		Всего	Теория	Практика
1	15.09.20		Вводные занятия	2	1	1
2	17.09.20		Контрольные занятия	2	-	2
3	22.09.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
4	24.09.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
5	29.09.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
6	01.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
7	06.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
8	08.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5

9	13.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
10	15.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 0,5	0,5 0,5
11	20.10.20		Контрольные занятия	2	-	2
12	22.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 -	0,5 1
13	27.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	0,5 -	0,5 1
14	29.10.20		Разминка Ритмические танцы	2	- -	1 1
15	03.11.20		Разминка Ритмические танцы	2	- -	1 1
16	05.11.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
17	10.11.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
18	12.11.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
19	17.11.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
20	19.11.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
21	24.11.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
22	26.11.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
23	01.12.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
24	03.12.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
25	08.12.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
26	10.12.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
27	15.12.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
28	17.12.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
29	22.12.20		Разминка Отечественная программа	2	- 0,5	0,5 1
30	24.12.20		Контрольные занятия	2	-	2
31	29.12.20		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
32	31.12.20		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
33	12.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
34	14.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
35	19.01.21		Разминка	2	-	0,5

			Европейские танцы		0,5	1
36	21.01.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
37	26.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
38	28.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
39	02.02.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
40	04.02.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
41	09.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
42	11.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
43	16.02.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
44	18.02.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
45	25.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
46	02.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
47	04.03.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
48	09.03.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
49	11.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
50	16.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
51	18.03.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
52	23.03.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
53	25.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
54	30.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
55	01.04.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
56	06.04.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
57	08.04.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
58	13.04.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
59	15.04.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1
60	20.04.21		Разминка Европейские танцы	2	- 0,5	0,5 1

61	22.04.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
62	27.04.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	- 0,5	0,5 1
63	29.04.21		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
64	04.05.21		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
65	06.05.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
66	11.05.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
67	13.05.21		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
68	18.05.21		Разминка Европейские танцы	2	-	0,5 1,5
69	20.05.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
70	25.05.21		Разминка Латиноамериканские танцы	2	-	0,5 1,5
71	27.05.21		Контрольные занятия	2	-	2
72	01.06.21		Контрольные и итоговые занятия	2	-	2
Итого:				144	33	111