

**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: 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 третьего года обучения

В процессе третьего 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 третьего года обучения: нагрузка регулируется от степени подготовленности учащихся, их индивидуальных способностей; основные принципы обучения, используемые на третьем 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 СТСП: «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.

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, 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 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 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 отчетного концерта студии.

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.

**Календарно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	По плану	По факту		Всего	Теория	Практика
1	02.09.20		Вводное занятие Контрольные занятия	3	1 1	1 -
2	04.09.20		Разминка Контрольные занятия	2	- -	1 1
3	07.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
4	09.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
5	11.09.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
6	14.09.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
7	16.09.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
8	18.09.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
9	21.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
10	23.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
11	25.09.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
12	28.09.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
13	30.09.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
14	02.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
15	05.10.20		Контрольные занятия	3	-	3
16	07.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
17	09.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
18	12.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
19	14.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
20	16.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
21	19.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
22	21.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
23	23.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
24	26.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5

25	28.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
26	30.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
27	02.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
28	06.11.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
29	09.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
30	11.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
31	13.11.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
32	16.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
33	18.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
34	20.11.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
35	23.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
36	25.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
37	27.11.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
38	30.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
39	02.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
40	04.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
41	07.12.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
42	09.12.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
43	11.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
44	14.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
45	16.12.20		Контрольные занятия	3	-	3
46	18.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
47	21.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
48	23.12.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
49	25.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
50	28.12.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
51	30.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
52	11.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
53	13.01.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
54	15.01.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2

55	18.01.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
56	20.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
57	22.01.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
58	25.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
59	27.01.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
60	29.01.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
61	01.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
62	03.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
63	05.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
64	08.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
65	10.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
66	12.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
67	15.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
68	17.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
69	19.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
70	22.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
71	24.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
72	26.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
73	01.03.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
74	03.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
75	05.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
76	10.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
77	12.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
78	15.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
79	17.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
80	19.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
81	22.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
82	24.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
83	26.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
84	29.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5

85	31.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
86	02.04.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
87	05.04.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
88	07.04.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
89	09.04.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
90	12.04.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
91	14.04.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
92	16.04.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
93	19.04.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
94	21.04.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
95	23.04.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
96	26.04.21		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
97	28.04.21		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
98	30.04.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
99	03.05.21		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
100	05.05.21		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
101	07.05.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
102	12.05.21		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
103	14.05.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
104	17.05.21		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
105	19.05.21		Разминка Ансамбль	3	- -	1 2
106	21.05.21		Ансамбль	2	-	2
107	24.05.21		Контрольные занятия	3	-	3
108	26.05.21		Контрольные и итоговые занятия	3	-	3
Итого:				288	28	260