

**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: 5

Год обучения: 4-й

Возраст учащихся: 9-15 лет

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Танцевальная студия «ИМПУЛЬС»**

Разработчик:

Булгак Елена Антоновна,

педагог дополнительного образования

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

В процессе четвертого 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 продолжат изучение программы «Д» класса, совершенствуют умения выступлений в ансамбле.

Особенности четвертого года обучения: 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 корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами танцевального спорта;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.
- развивать конкурентоспособность учащихся.

#### ***Воспит ат ельные:***

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

## **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 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 вальса, 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**

#### *Теория*

Проведение диагностики детей с целью контроля освоения программы.

#### *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 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.

**Календарно-тематический план  
4 год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема учебного занятия	Количество часов		
	Предполагаемая	По факту		Всего	Теория	Практика
1	02.09.20		Вводное занятие	2	1	1
2	04.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
3	07.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
4	09.09.20		Контрольные занятия	2	-	2
5	11.09.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
6	14.09.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
7	16.09.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
8	18.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
9	21.09.20		Разминка Европейские танцы	3	0,5 0,5	1 1
10	23.09.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
11	25.09.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
12	28.09.20		Контрольные занятия	3	1	2
13	30.09.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
14	02.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	0,5 0,5	1 1
15	05.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
16	07.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
17	09.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
18	12.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
19	14.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
20	16.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
21	19.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
22	21.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
23	23.10.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
24	26.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
25	28.10.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2

26	30.10.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
27	02.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
28	06.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
29	09.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
30	11.11.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
31	13.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
32	16.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
33	18.11.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
34	20.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
35	23.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
36	25.11.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
37	27.11.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
38	30.11.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
39	02.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
40	04.12.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
41	07.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
42	09.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
43	11.12.20		Контрольные занятия	3	-	3
44	14.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
45	16.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
46	18.12.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
47	21.12.20		Разминка Европейские танцы	3	- 0,5	1 1,5
48	23.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
49	25.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
50	28.12.20		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- 0,5	1 1,5
51	30.12.20		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
52	11.01.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
53	13.01.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
54	15.01.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
55	18.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2

56	20.01.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
57	22.01.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
58	25.01.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
59	27.01.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
60	29.01.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
61	01.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
62	03.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
63	05.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
64	08.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
65	10.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
66	12.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
67	15.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
68	17.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
69	19.02.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
70	22.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
71	24.02.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
72	26.02.21		Разминка Европейские танцы	3	- -	1 2
73	01.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
74	03.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
75	05.03.21		Разминка Латиноамериканские танцы	3	- -	1 2
76	10.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
77	12.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
78	15.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
79	17.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
80	19.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
81	22.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
82	24.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2
83	26.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
84	29.03.21		Разминка Ансамбль	3	- 0,5	1 1,5
85	31.03.21		Подготовка к мероприятиям	2	-	2

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