

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 174 от «31» августа 2023
И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Формула танца. PRO»

1 год обучения

Группа № 25-6/1

Возраст учащихся 11-12 лет

Мурашёв Никита Андреевич.,
педагог дополнительного образования

Отличительные особенности 1 - го года обучения

На первом году обучения учащиеся начинают погружаться в углубленную программу по бальному танцу. Учащиеся знакомятся с танцами Медленный фокстрот и Пасодобль, изучают более сложные фигуры ранее изученных танцев, совершенствуя свое мастерство и технику. Учащиеся участвуют в массовых мероприятиях для достижения личностных результатов.

Отличительной особенностью программы также является первичное погружение учащихся в систему профессионально ориентированного обучения. Учащиеся знакомятся с дисциплинами: Мастерство хореографа, Сценография, Основы визажа, Импровизация в бальном танце, Теория и история музыки.

Данная программа является профильной и подразумевает дальнейшее поступление учащихся в профильные учреждения.

Обучающие:

1. Обучить усовершенствованным приемам специальной физической подготовки, направленной на освоение усложненных технических действий и подводящих упражнений;
2. Обучить упражнениям, необходимым для технической подготовки, построенных на знании и понимании усложненных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и усложненных технических действий;
3. Обучить элементам и фигурам бального танца повышенной сложности, открытого класса.
4. Обучить методу импровизации
5. Обучить основам мастерства хореографа и сценографии
6. Обучить основам биомеханики
7. Познакомить с терминологией элементов бального танца в соответствии с программой года обучения.
8. Познакомить с правилами проведения международных соревнований и выступлениями формата формейшн, секвей.
9. Познакомить с профессией педагог-хореограф, руководитель бального коллектива.

Развивающие:

1. Способствовать развитию артистизма учащихся при исполнении бальных танцев и актерской работе на аудитории.
2. Способствовать развитию высших психических функций (память, внимание, образное мышление, воображение и представление) при изучении нового материала.
3. Способствовать развитию аналитических навыков (умение видеть свои и чужие ошибки, анализировать опыт участия в соревнованиях и выступлениях, анализировать усложненные техники мастерства заслуженных чемпионов мира бального танца).
4. Способствовать развитию навыка импровизации.
5. Способствовать получению опыта всероссийских публичных выступлений.
6. Способствовать развитию вкуса, чувства стиля.
7. Способствовать условиям для создания творческих номеров учащимися

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию стойкого интереса к высшему танцевальному искусству.
2. Способствовать формированию волевых качеств – трудолюбия, ответственности и целеустремленности.
3. Способствовать формированию танцевального коллектива (традиции, наставничество, коллективные мероприятия)
4. Способствовать самостоятельному изучению танцевальных фигур и элементов

В конце четвертого года обучения учащиеся будут:

Предметные результаты:

- иметь повышенный уровень физической подготовки (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость, координация), позволяющий исполнять танцевальную программу открытого класса;
- знать усложненные элементы и фигуры бального танца европейской и латиноамериканской программы уровня D-C-классов;
- знать упражнения, необходимые для технической подготовки, построенные на знании и понимании усложненных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и усложненных технических действиях;
- знать и обращаться к правилам проведения спортивных соревнований по бальному танцу и публичных выступлений.
- знать основы мастерства хореографа и сценографии

Метапредметные результаты

- проявлять артистизм при исполнении бальных танцев;
- демонстрировать двигательную и мышечную память, образное мышление, творческое воображение, уметь концентрировать внимание на поставленных задачах;
- проявлять развитые аналитические навыки (умение видеть свои и чужие ошибки, анализировать опыт участия в соревнованиях и выступлениях).
- владеть навыками коммуникативной культуры;
- иметь опыт публичных выступлений.

Личностные результаты:

- проявлять интерес к танцевальному спорту;
- проявлять волевые качества на занятиях и на соревнованиях – трудолюбие, ответственность и целеустремленность;
- знать и соблюдать правила танцевального этикета;
- знать и соблюдать традиции коллектива, участвовать в социально-значимых мероприятиях
- соблюдать правила ведения здорового образа жизни.
- проявлять интерес к профессии педагог-хореограф

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие 4 ч.

Теория. -2 ч. История возникновения танцев. Цели, задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. -2 ч. Опрос по технике безопасности. Беседы о бальных танцах.

2. Постановочная деятельность -20ч.

Теория- 2 ч. Знакомство с дисциплиной Мастерство хореографа. Изучение основ мастерства хореографа.

*Практика-*18 ч. Создание творческих этюдов. Применение основ мастерства на практике: линии, позировки, рисунки, построения, вращения.

3. Навыки – 30 ч.

Теория -10 ч. Лекции о технике исполнения, артистизме, развитии высших психических функций, аналитических способностях, развитии коммуникативных навыков, мотивации, развитии волевых качеств, танцевальном этикете.

Практика- 20 ч. Воспитательные навыки- уровень сформированности ЗОЖ. Обучающие навыки- Знания элементов и фигур. Развивающие навыки- опыт публичных выступлений
Обучающие навыки- уровень ОФП (СФП)

4. Европейские танцы– 60

*Теория-*12ч. Повторение танцевальных рисунков. Характер танца, техника исполнения усложненных фигур. Знакомство с историей и культурой новых танцев.

Практика- 48 ч. Совершенствование фигур, связок и элементов. Совершенствование и отработка композиций. Европейские танцы: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Медленный фокстрот.

5. ОФП – 30

Теория- 8 ч. Работа мышц. Биомеханика.

Практика-22 ч. Силовые упражнения. Пилатес. Йога. Зумба. Растяжка.

6. Латиноамериканские танцы- 60

Теория-12ч. Повторение танцевальных рисунков. Характер танца, техника исполнения усложненных фигур. Знакомство с историей и культурой новых танцев.

Практика- 48 ч. Совершенствование фигур, связок и элементов. Совершенствование и отработка композиций. Латиноамериканские танцы: Ча-Ча-Ча, Самба, Румба, Джайв, Пасодобль.

7. Танцевальные композиции для показательных выступлений. Подготовка к конкурсам. – 10

Теория. 2 ч. Правила участия в конкурсах, выступлениях. Этикет. Имидж конкурсанта. Применение танцевального этикета.

Практика. -8 ч. Прогон всех композиций с применением развивающих и обучающих навыков.

8. Контрольные и итоговые занятия-8ч.

Подведения итогов. Контрольные уроки. Выступления, награждения, совместные мероприятия в коллективе.

Календарно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
Сентябрь 2023				
1	Вводное занятие. Знакомство с образовательной программой Инструктаж по технике безопасности	2	2.09	
2	Наклоны в европейской программе. Медленный вальс.	2	4.09	
3	Работа корпуса и рук. Ча-ча-ча. Ходы по кругу.	2	5.09	
4	ОФП. Йога	2	9.09	
5	Упражнения для стопы. Квикстеп.	2	11.09	
6	Действия корпуса. Самба. Ходы крузадос, локи.	2	12.09	
7	Основы мастерства хореографа. Работа ансамбля.	2	16.09	
8	Вращения в европейской программе. Медленный вальс. Венский вальс	2	18.09	
9	Техника шага в танце Румба. Повторение материала	2	19.09	

10	Прогон по европейской и латиноамериканской программе	2	23.09	
11	Упражнения в танце Танго. Прогон	2	25.09	
12	Свинговый и прыжковый джайв. Прогон	2	26.09	
13	Проверка знаний элементов и фигур по всей программе	2	30.09	
Октябрь 2023				
14	Знакомство с танцем Медленный фокстрот	2	2.10	
15	Знакомство с танцем Пасодобль	2	3.10	
16	Зумба. Растяжка	2	7.10	
17	Линейное движение в танце Медленный фокстрот	2	9.10	
18	Постановка корпуса в танце Пасодобль	2	10.10	
19	Мастерство хореографа. Разработка этюдов	2	14.10	
20	Прогон. Подготовка к выступлениям	2	16.10	
21	Прогон. Подготовка к выступлениям	2	17.10	
22	Работа ансамбля	2	21.10	
23	Музыкальная грамотность. Танго. Медленный фокстрот	2	23.10	
24	Музыкальная грамотность. Самба. Пасадобль	2	24.10	
25	ОФП. Пилатес	2	28.10	
26	Европейская программа. Прогон	2	30.10	
27	Латиноамериканская программа. Прогон	2	31.10	
Ноябрь 2023				
28	Сценография. Венский вальс	2	6.11	
29	Основы визажа. Ча-ча-ча	2	7.11	
30	Выступление на празднике «День Матери»	2	11.11	
31	ОФП. Растяжка	2	13.11	
32	Работа стопы в европейской программе	2	14.11	
33	Комплекс упражнений на выносливость в латиноамериканской программе	2	18.11	

34	Работа над артистизмом. Квикстеп, Самба	2	20.11	
35	Прогон. Подготовка к соревнованиям	2	21.11	
36	Музыкальная грамотность. Квикстеп	2	25.11	
37	Метод импровизации. Ча-ча-ча, Румба	2	27.11	
38	Работа ансамбля. Работа над этюдами	2	28.11	
Декабрь 2023				
39	Повторение пройденного материала. Прогон	2	2.12	
40	Работа стопы. Медленный вальс, Квикстеп	2	4.12	
41	Работа корпуса. Румба	2	5.12	
42	Тренажи на выносливость. Танго. Джайв	2	9.12	
43	ОФП. Растяжка	2	11.12	
44	Медленный фокстрот. Румба.	2	12.12	
45	Музыкальная грамотность. Артистизм. Ча-ча-ча	2	16.12	
46	Тренаж. Джайв	2	18.12	
47	Повторение пройденного материала. Прогон	2	19.12	
48	Техника шага. Румба, Ча-ча-ча	2	23.12	
49	Прогон всех композиций. Подготовка к выступлению	2	25.12	
50	Проверка знаний. Прогон	2	26.12	
51	Итоговое занятие за 1 полугодие. Отчетный концерт для родителей	2	30.12	
Январь 2024				
52	Повторение изученных танцев	2	9.01	
53	Праздничное занятие. Подведение итогов	2	13.01	
54	Повторный инструктаж по технике безопасности. Введение в курс программы. Планы на 2 полугодие	2	15.01	
55	ОФП. Растяжка	2	16.01	
56	Работа ансамбля. Мастерство хореографа	2	20.01	
57	Свинг в европейской программе	2	22.01	

58	Фигуры-позировки. Медленный вальс, Румба	2	23.01	
59	Метод импровизации. Практика на композициях	2	27.01	
60	Основы визажа. Танго, Самба	2	29.01	
61	Лекция о самодисциплине	2	30.01	
	Февраль 2024			
62	Знакомство с фигурами открытого класса	2	3.02	
63	Адаптация к новым композициям. Прогон	2	5.02	
64	Постановка целей перед соревнованиями. Прогон	2	6.02	
65	Работа над творческим мышлением	2	10.02	
66	Медленный фокстрот, Пасодобль	2	12.02	
67	ОФП. Йога. Растяжка	2	13.02	
68	Работа корпуса в латиноамериканской программе	2	17.02	
69	Ведение. Работа в парах. Импровизация	2	19.02	
70	Подготовка номера на 23 февраля. Выступление	2	20.02	
71	Медленный вальс. Квикстеп. Венский вальс.	2	24.02	
72	Ча-ча-ча. Самба. Джайв	2	26.02	
73	Биомеханика. Медленный фокстрот. Танго	2	27.02	
	Март 2024			
74	Биомеханика. Румба. Пасадобль	2	2.03	
75	Подготовка номера на 8 марта. Выступление	2	4.03	
76	Работа ансамбля. Работа над собственными номерами	2	5.03	
77	ОФП. Зумба. Растяжка	2	9.03	
78	Повторение пройденного материала	2	11.03	
79	Изучение новых фигур и композиций	2	12.03	

80	Тренажи. Медленный вальс	2	16.03	
81	Подготовка к соревнованиям. Прогон всех танцев	2	18.03	
82	Тренажи. Ча-ча-ча	2	19.03	
83	Мастерство хореографа. Работа ансамбля	2	23.03	
84	Лекция о ЗОЖ	2	25.03	
85	Сценография. Основы визажа. Танго. Румба	2	26.03	
86	Подготовка к соревнованиям. Прогон композиций	2	30.03	
	Апрель 2024			
87	Работа ансамбля. Венский вальс, Квикстеп	2	1.04	
88	Работа ансамбля. Ча-ча-ча, Пасодобль	2	2.04	
89	Пилатес. Растяжка	2	6.04	
90	Подготовка к соревнованиям. Прогон	2	8.04	
91	Скручивания. Медленный вальс	2	9.04	
92	Работа стопой в латиноамериканской программе	2	13.04	
93	Променадный бег. Самба	2	15.04	
94	Импровизация. Румба. Ча-ча-ча	2	16.04	
95	Основы визажа. Джайв. Румба	2	20.04	
96	Работа ансамбля. Джайв	2	22.04	
97	Пилатес. Растяжка	2	23.04	
98	Подготовка к показательному выступлению	2	27.04	
99	Тренаж. Румба. Джайв	2	29.04	
100	Тренаж. Квикстеп. Танго	2	30.04	
	Май 2024			
101	Работа ансамбля. Румба	2	4.05	
102	Мастерство хореографа. Работа над постановками	2	6.05	
103	Самба. Ча-ча-ча. Джайв	2	7.05	

104	Подготовка к соревнованиям	2	11.05	
105	Тренаж. Венский вальс	2	13.05	
106	Повторение. Прогон всех танцев	2	14.05	
107	Ча-ча-ча. Самба. Тренаж	2	18.05	
108	Подведение итогов. Повтор изученного материала	2	20.05	
109	Подготовка к открытому занятию. Показательное выступление для родителей	2	21.05	
110	Итоговое занятие за 2 полугодие. Отчетный концерт для родителей	2	25.05	
111	Праздничное занятие. Прогон	2	27.05	
	ИТОГО	222		