

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. Основы бального танца”

4 год обучения

Группа № 20-6/4

Возраст учащихся 10-11 лет

Карташева А.И.

педагог дополнительного образования

Отличительные особенности 4 - го года обучения

Начиная с четвертого года обучения танцевальные пары формируются в концертную группу для совершенствования постановок концертных групповых композиций и показательных концертных выступлений. Учащиеся могут продолжить заниматься в этой группе до 11 лет, совершенствуя своё исполнительское мастерство, участвуя в показательных выступлениях, концертах ДДЮТ и района, концертных выступлениях, фестивалях городского, российского и международного уровня.

Самая главная отличительная особенность программы - это подготовка учащихся к переводу на программу углубленного уровня за счет совершенствования ранее изученных танцев Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв. Изучение новых более сложных движений и композиций. Подготовка танцоров к концертной программе. Постановка групповых номеров европейской и латиноамериканской программы.

Обучающие:

1. Обучить усовершенствованным приемам специальной физической подготовки, направленной на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений;
2. Обучить упражнениям, необходимым для технической подготовки, построенных на знании и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий;
3. Познакомить с правилами проведения публичных выступлений 4 года обучения.

Развивающие:

1. Способствовать совершенствованию артистизма учащихся при исполнении Медленного вальса, Танго, Венского вальса, Квикстепа, Самбы, Ча-ча-ча, Румбы, Джайва и постановочных концертных номеров;
2. Способствовать развитию воображения и представления учащихся;
3. Способствовать получению опыта коллективных концертных выступлений.

Воспитательные:

1. Способствовать воспитанию стойкого интереса коллективных концертных выступлений;
2. Способствовать развитию качества целеустремленности;
3. Способствовать формированию танцевального коллектива на примере наставничества.

В конце четвертого года обучения учащиеся будут:

Предметные результаты:

- знать приемы специальной физической подготовки, направленной на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений;
- знать основные элементы и фигуры коллективных постановочных танцев;
- уметь выполнять упражнения, необходимые для технической подготовки, построенные на знании и понимании основных принципов танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.

Метапредметные результаты

- проявлять артистизм при исполнении коллективных постановочных танцев;
- проявлять воображение и представление в составлении комбинаций из изученных элементов;
- уметь оценивать свой опыт участия в концертных выступлениях;
- иметь опыт выездных концертных выступлений.

Личностные результаты:

- Иметь стойкий интерес к публичным коллективным выступлениям;
- Проявлять целеустремленность;
- Знать правила наставничества;
- Иметь потребность в ежедневных тренировках и прогонах концертных композиций.

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 балльных танцах.

2. Развивающие танцы -20ч.

Теория- 2 ч. Польза развивающих танцев. Действие мышц во время танца. Положения тела в пространстве. Движения танца. Постановка корпуса, рук.

Практика-18 ч. Ритмопластика. Упражнения на ритм, координацию и память. Упражнения на развитие физических данных танцоров. Освоение танцевальных фигур и элементов, удлинение времени исполнения

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.

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

5. ОФП – 30

Теория- 8 ч. Работа мышц.

Практика-22 ч. Силовые упражнения. Растяжка.

6. Латиноамериканские танцы- 60

Теория-12ч. Повторение танцевальных рисунков. Характер танца, совершенствование техники исполнения.

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

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

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

видео выступлений. 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

4 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	Польза развивающих танцев. Положение тела в пространстве. Медленный вальс	2	5.09	
3	Современный танец. Красота движений и четкость. Танго	2	7.09	
4	Спортивный танец. Ритмичность исполнения. Венский вальс	2	9.09	
5	Фигурный вальс. Упражнения на координацию и память. Квикстеп	2	12.09	
6	Связка из сложных танцевальных элементов с удлинением времени исполнения. Самба	2	14.09	
7	Упражнения на развития физических данных танцоров под музыку. Ча-ча-ча	2	16.09	
8	Лекция о технике исполнения элементов бального танца. Развитие обучающих навыков. Румба	2	19.09	
9	Лекция о развитии высших психических функций. Джайв	2	21.09	
10	Лекция о мотивации и развитии волевых качеств. Медленный вальс	2	23.09	
11	Работа над артистизмом в парах. Танго	2	26.09	
12	Проверка знаний элементов фигур в европейской программе. Квикстеп	2	28.09	
13	Проверка знаний элементов фигур в латиноамериканской программе. Венский вальс	2	30.09	
Октябрь 2023				
14	Лекция о ЗОЖ. Самба	2	3.10	
15	Выступление на празднике «День учителя». Ча-ча-ча	2	5.10	
16	Повторение танцевальных рисунков в европейской	2	7.10	

	программе. Румба			
17	Характер танца Медленный вальс. Джайв	2	10.10	
18	Знаний всех вариаций и названия фигур в европейской программе. Медленный вальс	2	12.10	
19	Музыкальная грамотность. Венский вальс. Ча-ча-ча.	2	14.10	
20	Тренаж. Ча-ча-ча. Танго	2	17.10	
21	Повторение пройденных композиций. Подготовка к соревнованиям	2	19.10	
22	Культура исполнения. Медленный вальс	2	21.10	
23	Музыкальная грамотность. Квикстеп	2	24.10	
24	Танцы свободной композиции. Венский вальс	2	26.10	
25	Танго. Самба. Румба	2	28.10	
26	Тренаж. Квикстеп. Джайв	2	31.10	
	Ноябрь 2023			
27	Танцы свободной композиции. Постановка коллективного танца.	2	2.11	
28	Культура исполнения. Джайв	2	7.11	
29	Музыкальная грамотность. Танго. Ча-ча-ча	2	9.11	
30	Выступление на празднике «День Матери»	2	11.11	
31	ОФП. Теория правильной постановки стопы при беге	2	14.11	
32	Правила эстафет. Медленный вальс	2	16.11	
33	Комплекс упражнений на выносливость. Танго	2	18.11	
34	Упражнения на растяжку. Шпагаты. Квикстеп	2	21.11	
35	Гимнастические упражнения на ковриках. Венский вальс	2	23.11	
36	Прыжки на скакалках. Самба	2	25.11	
37	Командные соревнования. Эстафеты. Ча-ча-ча	2	28.11	
38	Работа с теннисными мячиками. Упражнения на ловкость рук. Румба	2	30.11	
	Декабрь 2023			
39	Музыкальная грамотность. Джайв	2	2.12	
40	Танцы свободной композиции. Медленный вальс	2	5.12	
41	Культура исполнения. Танго. Подготовка к соревнованиям.	2	7.12	
42	Тренаж. Квикстеп. Ча-ча-ча. Румба	2	9.12	

43	Танцы свободной композиции. Венский вальс	2	12.12	
44	Медленный вальс. Самба.	2	14.12	
45	Музыкальная грамотность. Большой фигурный вальс	2	16.12	
46	Тренаж. Джайв	2	19.12	
47	Подведение итогов. Повторение пройденного материала	2	21.12	
48	Красота движений танца Ча-ча-ча	2	23.12	
49	Прогон всех композиций. Подготовка к отчётному концерту	2	26.12	
50	Проверка знаний. Праздничный урок	2	28.12	
51	Итоговое занятие за 1 полугодие. Отчетный концерт для родителей	2	30.12	
Январь 2024				
52	Подведение итогов. Закрепление композиций.	2	9.01	
53	Правила участия в конкурсах. Подготовка к соревнованиям	2	11.01	
54	Прогон всех композиций бальных танцев	2	13.01	
55	Красота движений, позиции рук и ног	2	16.01	
56	Подготовка конкурсных композиций. Постановка латиноамериканского общего номера	2	18.01	
57	Основные движения ногами танца «Сальса»	2	20.01	
58	Основные движения ногами танца «Бачата»	2	23.01	
59	Работа в парах, в группе «Исторические дворцовые танцы»	2	25.01	
60	Основы хореографии. Позиции ног и рук. Выворотность стопы	2	27.01	
61	Лекция о самодисциплине	2	30.01	
Февраль 2024				
62	Лекция о Развитии эмоционального интеллекта	2	1.02	
63	Адаптация к новым композициям	2	3.02	
64	Постановка целей перед соревнованиями	2	6.02	
65	Работа над творческим мышлением	2	8.02	
66	Этикет общения с партнером и партнершей	2	10.02	
67	Упражнения на умение анализировать свой танец	2	13.02	
68	Работа стопой и позиция в паре в таких танцах как: Медленный вальс, Венский вальс, Квикстеп	2	15.02	

69	Работа стопой и позиция в паре в танце Танго	2	17.02	
70	Подготовка номера на 23 февраля. Выступление	2	20.02	
71	Направления и построения в европейской программе	2	22.02	
72	Венский вальс. Квикстеп	2	24.02	
73	Танго. Медленный вальс	2	27.02	
74	Подготовка номера на 8 марта. Выступление	2	29.02	
Март 2024				
75	Красота движений европейской программы	2	2.03	
76	Венский вальс. Тренаж европейских танцев	2	5.03	
77	Музыкальная грамотность. Медленный вальс	2	7.03	
78	Постановка номера европейской программы	2	9.03	
79	Венский вальс. Танго	2	12.03	
80	Танцы свободной композиции. Тренаж европейский танцев.	2	14.03	
81	Подготовка к соревнованиям. Прогон всех танцев	2	16.03	
82	Культура исполнения. Медленный вальс. Квикстеп	2	19.03	
83	Танцы свободной композиции. Венский вальс	2	21.03	
84	Разговор о повышении уровня физических возможностей	2	23.03	
85	Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов	2	26.03	
86	Подготовка к соревнованиям. Прогон композиций	2	28.03	
87	Выпады вперед. Равновесие на одной ноге	2	30.03	
Апрель 2024				
88	Выпады назад. Мостик на одной ноге	2	2.04	
89	Полуприсед на одной ноге. Укрепление икр	2	4.04	
90	Подъем на носочках. Планка	2	6.04	
91	Скручивания. Продвинутый велосипед	2	9.04	
92	Работа стопой в латиноамериканской программе	2	11.04	
93	Направления движения в танце Самба	2	13.04	
94	Румба. Ча-ча-ча	2	16.04	
95	Тренаж. Джайв. Румба	2	18.04	
96	Танцы свободной композиции. Джайв	2	20.04	
97	Ча-ча-ча. Самба	2	23.04	

98	Подготовка к показательному выступлению	2	25.04	
99	Тренаж. Самба. Ча-ча-ча. Румба. Джайв	2	27.04	
100	Джайв. Ча-ча-ча. Румба	2	30.04	
Май 2024				
101	Танцы свободной композиции. Румба	2	2.05	
102	Культура исполнения. Самба	2	4.05	
103	Латиноамериканская программа танцев	2	7.05	
104	Подготовка к соревнованиям	2	11.05	
105	Тренаж. Разминка. Медленный вальс	2	14.05	
106	Повторение. Прогон всех танцев	2	16.05	
107	Ча-ча-ча. Самба. Тренаж	2	18.05	
108	Подведение итогов. Повтор изученного материала	2	21.05	
109	Подготовка к открытому занятию. Показательное выступление для родителей	2	23.05	
110	Открытое занятие за 2 полугодие. Отчетный концерт для родителей	2	25.05	
111	Итоговое занятие. Проверка знаний	2	28.05	
	Итого	222		