

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. ШАГ К УСПЕХУ»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Карташева Анастасия Игоревна,  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Специфика программы выражается в индивидуальной работе с парой, комплексности подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующем принципе: развитие более эффективных путей совершенствования техники танца, физических качеств, специальных двигательных умений, психических функций, необходимых для успешной деятельности в бальных танцах посредством индивидуальных занятий.

Все разделы подразумевают музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки в процессе танцевальных учебных заданий, музыкальную раскладку движения. Задания способствуют развитию музыкальности, формированию музыкального восприятия, дают представление о выразительных средствах музыки, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в различных музыкальных образцах, определять ее характер, метроритм, строение и умение согласовывать музыку с движением.

Обязательным условием обучения является овладение в системе принципами и особенностями исполнения бального танца, такие как навыки правильной постановки корпуса для каждого танца программы, позиции в паре, технические элементы танца, характерные особенности определенного танца, а также умение работать на сцене, ориентироваться в пространстве и т.д.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- обучение продвинутым, базовым фигурам и движениям в соответствии с индивидуальной программой;
- обучение технике, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах в соответствии с индивидуальной программой;
- знакомство с основами создания индивидуальных танцевальных композиций;
- формирование навыков разбора и корректировки исполнения бальных танцев в паре;
- формирование умения ощущать в паре разные параметры движений;
- формирование навыков взаимодействия в паре при исполнении бального танца.

#### *Развивающие:*

- развитие аналитического мышления при разборе танцевальных фигур;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма учащихся, танцующих в паре в соответствии с индивидуальной программой бальных танцев;
- формирование правильной осанки и танцевального стиля выполнения фигур парного танца в соответствии с индивидуальной программой бальных танцев;
- развитие ритмической координации при исполнении бального танца в паре в соответствии с индивидуальной программой.

#### *Воспитательные:*

- привитие интереса и потребности к регулярным индивидуальным занятиям спортивными бальными танцами;

- воспитание дисциплинированности на индивидуальных занятиях спортивными бальными танцами;
- воспитание аккуратности и старательности при исполнении танцевальных композиций в паре или соло;
- воспитание настойчивости в достижении поставленной цели на конкурсных мероприятиях;
- воспитание выдержки, самообладания при общении с партнером;
- воспитание доброжелательных отношений в паре.

### Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Знакомство с планом соревнований на учебный год. Инструктаж по технике безопасности»	1	02.09	
2.	«Особенности исполнения европейской программы»	1	09.09	
3.	«Особенности исполнения латиноамериканской программы»	1	16.09	
4.	«Создание конкурсной композиции танца Медленный вальс»	1	23.09	
5.	«Создание конкурсной композиции танца Медленный вальс»	1	30.09	
6.	«Создание конкурсной композиции танца Самба»	1	7.10	
7.	«Создание конкурсной композиции танца Самба»	1	14.10	
8.	«Создание конкурсной композиции танца Танго»	1	21.10	
9.	«Создание конкурсной композиции танца Танго»	1	28.10	
10.	«Создание конкурсной композиции танца Ча-ча-ча»	1	11.11	
11.	«Создание конкурсной композиции танца Ча-ча-ча»	1	18.11	
12.	«Создание конкурсной композиции танца Медленный фокстрот»	1	25.11	
13.	«Создание конкурсной композиции танца Медленный фокстрот»	1	2.12	
14.	«Создание конкурсной композиции танца Румба»	1	9.12	
15.	«Создание конкурсной композиции танца Румба»	1	16.12	
16.	«Создание конкурсной композиции танца Квикстеп»	1	23.12	
17.	«Создание конкурсной композиции танца Квикстеп»	1	30.12	

18.	«Создание конкурсной композиции танца Джайв»	1	13.01	
19.	«Создание конкурсной композиции танца Джайв»	1	20.01	
20.	«Особенности исполнения европейской программы»	1	27.01	
21.	«Особенности исполнения латиноамериканской программы»	1	3.02	
22.	«Подготовка к городским соревнованиям. Характерные особенности»	1	10.02	
23.	«Подготовка к региональным соревнованиям. Характерные особенности»	1	17.02	
24.	«Подготовка к всероссийским соревнованиям. Характерные особенности»	1	24.02	
25	«Подготовка к блокам Чемпионатов и первенств Санкт-Петербургского Танцевального Союза. Характерные особенности»	1	2.03	
26.	«Подготовка к блокам Чемпионатов и первенств регионального отделения Российского Танцевального Союза. Характерные особенности»	1	9.03	
27.	«Подготовка к концертным выступлениям. Характерные особенности»	1	16.03	
28.	«Подготовка к городским соревнованиям. Характерные особенности»	1	23.03	
29.	«Подготовка к региональным соревнованиям. Характерные особенности»	1	30.03	
30.	«Подготовка к всероссийским соревнованиям. Характерные особенности»	1	6.04	
31.	«Подготовка к блокам Чемпионатов и первенств Санкт-Петербургского Танцевального Союза. Характерные особенности»	1	13.04	
32.	«Подготовка к блокам Чемпионатов и первенств регионального отделения Российского Танцевального Союза. Характерные особенности»	1	20.04	
33.	«Подготовка к концертным выступлениям. Характерные особенности»	1	27.04	
34.	«Мониторинг знаний, умений, навыков. Результаты танцевального сезона»	1	04.05	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Раздел I «Введение в программу»**

#### **Тема № 1 «Знакомство с планом соревнований на учебный год»**

##### *Теория*

История возникновения танцев. Цели, задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

##### *Практика*

Отработка базовых фигур европейской и латиноамериканской программы спортивных бальных танцев.

### **Раздел II «Создание индивидуальных конкурсных композиций европейской программы спортивных бальных танцев»**

#### **Тема № 2.1 «Особенности исполнения европейской программы»**

##### *Теория*

История европейских бальных танцев.

##### *Практика*

Изучение классовых фигур европейской программы.

#### **Тема № 2.2 «Создание конкурсной композиции танца Медленный вальс»**

##### *Теория*

Знакомство с названиями фигур.

##### *Практика*

Отработка индивидуальной композиции.

#### **Тема № 2.3 «Создание конкурсной композиции танца Танго»**

##### *Теория*

Знакомство с названиями фигур.

##### *Практика*

Отработка индивидуальной композиции.

#### **Тема № 2.4 «Создание конкурсной композиции танца Медленный фокстрот»**

##### *Теория*

Знакомство с названиями фигур.

##### *Практика*

Отработка индивидуальной композиции.

#### **Тема № 2.5 «Создание конкурсной композиции танца Квикстеп»**

##### *Теория*

Знакомство с названиями фигур.

##### *Практика*

Отработка индивидуальной композиции.

### **Раздел III «Создание индивидуальных конкурсных композиций латиноамериканской программы спортивных бальных танцев»**

#### **Тема № 3.1 «Особенности исполнения латиноамериканской программы»**

##### *Теория*

История латиноамериканских бальных танцев.

##### *Практика*

Изучение классовых фигур латиноамериканской программы.

#### **Тема № 3.2 «Создание конкурсной композиции танца Самба»**

##### *Теория*

Знакомство с названиями фигур.

*Практика*

Изучение новых фигур индивидуальной композиции.

**Тема № 3.3 «Создание конкурсной композиции танца Ча-ча-ча»**

*Теория*

Знакомство с названиями фигур.

*Практика*

Изучение новых фигур индивидуальной композиции.

**Тема № 3.4 «Создание конкурсной композиции танца Румба»**

*Теория*

Знакомство с названиями фигур.

*Практика*

Изучение новых фигур индивидуальной композиции.

**Тема № 3.5 «Создание конкурсной композиции танца Джайв»**

*Теория*

Знакомство с названиями фигур.

*Практика*

Изучение новых фигур индивидуальной композиции.

**Раздел IV «Подготовка к соревнованиям и конкурсам. Отработка индивидуальных композиций»**

**Тема № 4.1 «Подготовка к городским соревнованиям. Характерные особенности»**

*Теория*

Знакомство учащихся с правилами регистрации на участие в городских соревнованиях. Изучение положений и правил.

*Практика*

Отработка индивидуальных композиций.

**Тема № 4.2 «Подготовка к региональным соревнованиям. Характерные особенности»**

*Теория*

Знакомство учащихся с правилами регистрации на участие в региональных соревнованиях. Изучение положений и правил.

*Практика*

Отработка индивидуальных композиций.

**Тема № 4.3 «Подготовка к всероссийским соревнованиям. Характерные особенности»**

*Теория*

Знакомство учащихся с правилами регистрации на участие во всероссийских соревнованиях. Изучение положений и правил.

*Практика*

Отработка индивидуальных композиций.

**Тема № 4.4 «Подготовка к блокам Чемпионатов и первенств Санкт-Петербургского Танцевального Союза»**

*Теория*

Изучение правил и положений СПТС

*Практика*

Отработка индивидуальных композиций.

**Тема № 4.5 «Подготовка к блокам Чемпионатов и первенств регионального отделения Российского Танцевального Союза»**

*Теория*

Изучение правил и положений РО РТС

*Практика*

Отработка индивидуальных композиций.

**Тема № 4.6 «Подготовка к концертным выступлениям. Характерные особенности»**

*Теория*

Особенности исполнения сценического бального танца. Особенности ансамбля.

*Практика*

Отработка сценических номеров.

**Раздел V «Подведение итогов»**

**Тема № 5 «Мониторинг знаний, умений, навыков. Результаты танцевального сезона»**

### **Планируемые результаты программы**

#### ***Личностные результаты:***

- проявление интереса и потребности к регулярным индивидуальным занятиям спортивными бальными танцами;
- выработка дисциплинированности на индивидуальных занятиях спортивными бальными танцами;
- проявление аккуратности и старательности при исполнении танцевальных композиций в паре или соло;
- проявление настойчивости в достижении поставленной цели на конкурсных мероприятиях;
- выработка выдержки, самообладания при общении с партнером;
- доброжелательные отношения в паре.

#### ***Метапредметные результаты:***

- проявление аналитического мышления при разборе танцевальных фигур;
- развитые физические качества, укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма учащихся, танцующих в паре в соответствии с индивидуальной программой бальных танцев;
- сформированная правильная осанка и танцевальный стиль выполнения фигур парного танца в соответствии с индивидуальной программой бальных танцев;
- развитая ритмическая координация при исполнении бального танца в паре в соответствии с индивидуальной программой.

#### ***Предметные результаты:***

- освоение продвинутых, базовых фигур и движений в соответствии с индивидуальной программой;

- овладение техникой, построенной на освоении и понимании основных принципов танцевальных передвижений в разных танцах в соответствии с индивидуальной программой;
- ознакомление с основами создания индивидуальных танцевальных композиций;
- сформированность навыков разбора и корректировки исполнения балльных танцев в паре;
- сформированность умения ощущать в паре разные параметры движений;
- сформированность навыков взаимодействия в паре при исполнении балльного танца.