

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Танцы на паркете»

Возраст учащихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Савилин Дмитрий Сергеевич,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Танцы на паркете» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно- спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность. Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Хореография – искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи любителей танца приходят в хореографические коллективы, танцевальные ансамбли, студии. Многие детские танцевальные коллективы приобрели большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Телевидение широко показывает детскую самодеятельность, знакомит с детскими танцевальными коллективами. Глядя, с какой легкостью и мастерством танцуют дети на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный труд их самих и их педагогов.

Искусство танца не стоит на месте, оно постоянно развивается, обновляется всё более сложными формами и приносит радость людям. Для ребенка, попавшего во власть

музыки и ритмизованного движения, танец становится чем-то сродни поэзии. Приходя на занятия, ребенок отрешается от будничных забот и дел. Это связано с многогранностью танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. Повышается уверенность в себе, коммуникативная активность, доброжелательность, внимательность к другим. Занятия танцем повышают физическую активность, улучшают психическое самочувствие, позволяют детям осознать свои потенциальные возможности, поверить в свои силы и способности. Танцы – это просто приятно. Это – способ отвлечься от повседневных забот и отдохнуть, снять напряжение, поправить настроение и душевное состояние. Танцы – это возможность невербального общения, способ настроиться друг на друга, что-то друг другу передать. Это путь для лучшего понимания и прямого чувствования друг друга (чувствования в самых разных смыслах).

Отличительные особенности программы

Программа предполагает обучение по направлениям латиноамериканских (ча-ча-ча) и стандартно-европейских (медленный вальс) танцев.

Формы и методы проведения занятий

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесные – объяснение заданий, указание ошибок;
- наглядные – показ правильности исполнения заданий педагогом;
- практические – тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированные – восприятие и усваивание детьми готовой информации;
- репродуктивные – восприятие детьми полученных знаний и освоенных способов деятельности;
- игровые.

Форма проведения занятий:

- занятие-репетиция;
- занятие (учебное);
- занятие (открытое).

Адресат программы. Программа адресована детям дошкольного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование личности учащихся способных к творческому самовыражению через овладение бальной хореографией.

Задачи:

Обучающие:

- обучение навыкам танцевального мастерства в бальных танцах;
- формирование системы знаний, умений, навыков исполнения хореографических бальных постановок.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, общей физической выносливости;
- содействие формированию пластичности, выразительности и артистизм при исполнении танцевальных композиций;
- развитие собранности на соревнованиях.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание чувства товарищества и чувство личной ответственности.

Условия реализации программы

Условия набора. Программа предполагает групповые занятия с детьми дошкольного возраста. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей

Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
144	144

Срок реализации программы – 1 год.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий: 2 раза неделю по 2 акад. часа (144 часа в год).

Продолжительность академического часа для учащихся дошкольного возраста – 30 минут.

Материальное обеспечение программы

- зал с паркетным покрытием и системой вентиляции;
- музыкальные инструменты (музыкальный центр, акустические колонки);
- компакт-диски с музыкальным материалом;
- специальная тренировочная одежда.

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получают представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная часть	2	2	-	
2.	Партерная гимнастика	26	4	22	
3.	Элементы пластики	26	4	22	
4.	Стандартная Европейская программа	32	6	26	
5.	Латиноамериканская программа	24	4	20	
6.	Ритмические танцы	24	8	16	
7.	Общая физическая подготовка	6	-	6	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	зачет
Итого:		144	28	116	

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с базовыми шагами бальной хореографии;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания;
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводная часть.

Теория: Знакомство с детьми. Постановка целей и задач курса занятий. Техника безопасности: правила поведения на улице; правила дорожного движения; правила поведения в чрезвычайных ситуациях; правила поведения на занятиях; противопожарная безопасность.

Практика: Разучивание разминки.

2. Партерная гимнастика.

Теория: Правильность выполнения поставленной задачи.

Практика: Отработка бального тренажа.

3. Элементы пластики.

Теория: Особенности пластики движений.

Практика: Упражнения для развития пластики движений.

4. Стандартная европейская программа (St).

Теория: История танца медленный вальс (W). Правильность выполнения основ шага W. Постановка корпуса в стандартных европейских танцах и постановка стопы.

Практика: отработка основного шага W и базовых шагов.

5. Латиноамериканская программа (La).

Теория: История танца ча-ча-ча (Ch). Правильность исполнения основ шага. Постановка корпуса и постановка стопы.

Практика: Отработка основного шага танца и базовых шагов.

6. Ритмика.

Теория: Знакомство с танцами полька (берлинская) и модный рок. Постановка корпуса, позиции ног, основные движения. Особенности исполнения элементов танцев.

Практика: Исполнение «ритмических рисунков». Упражнения для развития чувства ритма. Исполнение маршей. Разучивание танцев берлинская полька и модный рок. Отработка вариаций этих танцев.

7. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика:

- ходьба, бег и прыжки;
- упражнения для укрепления мышц рук, ног и туловища;
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях).

8. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – в форме зачетного занятия.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют целеустремленность, ответственность;
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях.

Метапредметные:

- повысят уровень развития координации движений, гибкости, выносливости, силы;
- разовьют творческие способности, чувство ритма, память, внимание.

Предметные:

- получат представление о базовых шагах бальной хореографии;
- научатся правильно выполнять базовые элементы медленного вальса, ча-ча-ча и берлинской польки;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при танцевании базовых элементов.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Партерная гимнастика	Практическое занятие, игра, зачет	Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики.	зачет
Элементы пластики	Практическое занятие, игра, зачет	Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики.	зачет
Стандартная европейская программа (St)	Практическое занятие, игра, зачет, соревнование	Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики.	зачет, соревнование
Латиноамериканская программа (La)	Практическое занятие, игра, зачет, соревнование	Словесный: устное изложение. Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов. Практический: упражнения, тренинг. Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки. Дидактический материал: скакалки; коврики.	зачет, соревнование

Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка	Практическое занятие, игра, зачет, соревнование	<p>Словесный: устное изложение.</p> <p>Наглядный: показ педагогом, работа по образцу, просмотр видеоматериалов.</p> <p>Практический: упражнения, тренинг.</p> <p>Методы: фронтальный, групповой, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.</p>	<p>Техническое оснащение: музыкальный центр, акустические колонки.</p> <p>Дидактический материал: скакалки; коврики.</p>	зачет

Информационные источники

для педагога:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Методические рекомендации. – М., 1982.
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
4. Боттомер П. Учимся танцевать: как научиться танцевать вальс, квикстеп, фокстрот, танго, самбу, джайв и другие танцы – просто и с удовольствием. – М.: Эксмо-пресс, 2002.
5. Воронина И. Историко-бытовой танец. – М., 1980.
6. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
7. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М. Физкультура и спорт, 1971.
8. Захаров Р. Беседы о танце. – М.: Профиздат, 1963.
9. Классификация фигур // Итоги, МФТС – 1996-2000.
10. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике – М., 1972.
11. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
12. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. – М.: «Просвещение», 1989.
13. Сборник нормативных документов ФТСР. II часть. – М., 2004.
14. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии – М., 1976.
15. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. – СПб., 1994.
16. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
17. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
18. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

для учащихся:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика – М., 1991.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2001.
3. Боттомер П. Уроки танца. – М., 2003.
4. Лэрд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев в 2-х частях. – М., Эксмо-пресс, 2002.
5. Стриганов В. М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М., 1978.
6. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся – М., 1994.
7. Ховард Г. Вопросы и ответы по техническому исполнению стандартных танцев. – М., 2005.
8. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. – М, 1975.

Интернет-ресурсы:

- www.ftsspb.ru (Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга).
- www.dancesport.ru (Обучающие видео, новости с последних турниров).
- www.dance-ok.ru (Обучающие видео, презентации).
- www.rdsu.org (Нормативные документы, лекции, конгресс).

Фонотека (музыкальные сборники):

- стандартных европейских танцев (15 шт.);
- латиноамериканских танцев (20 шт.);
- отечественной программы (3 шт.);
- детской музыки (5 шт.).

Видеотека:

- Галке. Методика преподавания латиноамериканских танцев;

- Чеботарев П., Никовский В. Школа чемпионов;
- Блекпул-2005 (6 шт.), Блекпул-2006 (5 шт.), Блекпул-2007 (5 шт.).

Оценочные материалы
 Формы фиксации образовательных результатов
 I полугодие

№	Фамилия, имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Координация (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

II полугодие

№	Фамилия, имя	Ритмичность (1-2 балла)	Техничность (1-2 балла)	Основные принципы движения (1-2 балла)	Лидерские качества (1-2 балла)	Использование танцевальных схем (1-2 бала)	Общая сумма баллов
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Критерии для определения результатов и качества образовательного процесса

1. Ритмичность.

Ритм – это базовый счет в музыке и первый шаг на пути к музыкальности. Ритм – это основа, и в него просто необходимо уметь попадать в танце. Детям дается задание прохлопать музыкальное произведение на 2/4 и 3/4, затем просчитать вслух и станцевать Польку и квадрат «Медленного вальса». Если задание выполнено правильно: прохлопан ритм произведения, просчитан и станцован танец – ставим 2 балла. Если присутствуют ошибки в 1 задании и во втором задании счет не совпадает с тем, что делают дети – 1 балл.

2. Техничность.

Дается задание исполнения шагов вперед, назад, и в сторону в танце «Ча-ча-ча». Если шаги выполнены с правильной осанкой, вытянутыми руками и стопами – ставим 2 балла. Если же спина сутулая, руки висят, стопы не работают, то ставим 1 балл.

3. Координация.

Детям дается задание. Учится простой детский танец «Петушки», основанный на прыжках в 6 позиции, в котором присутствуют смены направлений в зале. Добавляем работу рук. Если задание выполнено правильно – ставим 2 балла. Если направление в танце неправильные, руки не координированы с шагами – ставим 1 балл.

4. Лидерские качества.

Педагог в процессе обучения внимательно наблюдает за детьми. Если ребенок не боится выйти вперед и первым показать правильность исполнения движения, вступает в дискуссии с педагогом по теме занятия, сам вызывается в начале занятия провести разминку – ставим 2 балла. Если ребенок замкнут, стесняется выйти вперед и показать то или иное движение, либо упражнение – 1 балл.

5. Основные принципы движения.

Дается задание на базовых шагах танца «Медленный вальс» (шаги вперед и назад). Оценивается правильная осанка, сгибание и разгибание коленного сустава, работа стопы (перекат с пятки на носок и с носка на пятку). Если задание выполнено правильно – 2 балла. Если осанка плохая, ноги механически выполняют неправильные движения, стопы делают не те действия – 1 балл.

6. Использование танцевальных схем.

Этот критерий используется во II полугодии, когда дети уже овладели базовыми шагами. Дается задание, в котором базовые шаги усложняются поворотами, сменами направления и более сложными ритмами. Например, в танце «Ча-ча-ча». Если ритмически все сделано точно, с хорошей позицией, направления исполнены правильно – 2 балла, если нет – 1 балл.

Формы оценки качества знаний и мастерства исполнения:

- открытые занятия;
- учебные концерты, отчетный концерт;
- участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы и испытания

1-й год обучения (10-бальная система оценки)

1. Общая физическая подготовка (ОФП):

- прыжки в быстром темпе (5 мин.) – зачет;
- прыжки со скакалкой – зачет;
- шпагаты с обеих ног – зачет;

2. Знание основных шагов:

- медленный вальс – 5 баллов;
- ча-ча-ча – 5 баллов.

Используемые сокращения

St – стандартная европейская программа	La – латиноамериканская программа
W – медленный вальс	Ch – ча-ча-ча
Q – быстрый фокстрот (квикстеп)	Sm – самба
V – венский вальс	Jv – американский джайв
T – танго	Rm – румба
Sl – медленный фокстрот (слоу)	Pb – пасодобль