

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад общедоступного вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 547

СНЯТО:  
в присутствии педагогов  
протокол № 1  
И. В. Иванова 2019 г.



## «МИР ТАНЦА»

Программа дополнительного образования для детей 3-7 лет

Форма – студия бально-спортивного танца

Срок обучения – 2 года

Авторы: Попова О.В.  
Педагог ДОУ

Екатеринбург, 2017

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Танцевальное искусство – значимая часть духовной культуры человека и одна из составляющих его творческого саморазвития и эстетического сознания. Формирование эстетического вкуса средствами танца как части образовательного и воспитательного процесса, выступает как одна из конкретных возможностей раскрытия ребенка.

В настоящее время спортивный бальный танец пользуется большой популярностью. Этот вид танцев привлекает красотой и изяществом движения человеческого тела, блеском костюмов, грацией партнёрш и галантностью партнеров. В то же время спортивно-бальный танец привлекателен не только внешними проявлениями, но и является многогранным инструментом воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку;
- формирует выразительные двигательские навыки, умение легко, грациозно и координировано двигаться, а так же ориентироваться в ограниченном танцевальном пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, чувство ритм, знакомит с простыми музыкальными формами, стилем и характером музыкальных композиций.
- формирует личностные качества: силу, выносливость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию);
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнера», группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- дает правильное направление развитию многообразных эмоциональных проявлений.

Обучение танцам сочетает средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. Занятия танцами учат детей слушать и воспринимать музыку, передавать в движении ее образы, эмоциональное состояние, развивают музыкально-двигательные навыки и эстетический вкус; общаться посредством движения, работать в команде, сосредотачиваться, импровизировать.

В программу заложена идея приобщения детей к танцевальной культуре с помощью обучения их основам современных танцев. Танцы затрагивают музыкальную, спортивную, творческую сферы жизни и относятся к группе сложно-координационных видов досуговой деятельности. Танцевальное искусство, давая выход энергии детей, наполняет их бодростью, удовлетворяет потребность в празднике, в зрелище, игре.

Танцы для дошкольников построены на изучении основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм и темп), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучаются простые движения, формируются навыки передачи с помощью движения эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, плавно или резко), навыки выполнения движений в различных темпах. Часто занятия больше похожи на игру. Наряду с четко определенным построением занятия, состоящего из тренировочных движений, включаются упражнения, позволяющие ребенку свободно, произвольно двигаться, «выплескивать» эмоции, фантазировать и проявить себя в игре.

Игра и движение – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы играть и двигаться. Игра как способ познания действительности – одно из главных условий развития детского воображения и самостоятельности. Игра снимает усталость и дает простор лучшим силам и свойствам ребенка, развивает сообразительность, находчивость, инициативу, мышление, воображение и творческие способности. Игра способна трудную работу сделать легкой и увлекательной; рождает стремление переносить трудности, которое необходимо любой трудовой деятельности. Игры вызывают чувства сопричастности и переживания совместного успеха. В игре легко и незаметно для ее участника формируются способности взаимодействия с людьми.

В дошкольном возрасте происходит активное овладение собственным телом (координацией движений и действий, формированием образа тела и ценностного отношения к нему). Выразительное движение – это своеобразная задача двигательного воображения, которое обеспечивает одушевление и одухотворение детских движений. Импровизации на заданную тему (например, танец ветра, танец бабочки, цветка; с предметом и т.п.) дают возможность проявить полную свободу выражения чувств и ощущений. В специальных заданиях на музыкально-игровое творчество дети приобретают способность самостоятельно изменять выразительность своих основных движений (ходьбы, бега, прыжков) в зависимости от особенностей музыки. Такая игра является важным методом активизации интереса к музыке и созданию музыкально-двигательных образов. Совершенствуется умение детей исполнять движение пружинным, маховым и плавным приемом, изменяя их силу, амплитуду, ритм, темп.

Занятия танцами направлены на:

- развитие физических данных, ориентации и координации движений, ловкости, точности, общей выносливости, выработку осанки и красивой походки;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, изучение основ музыкальной грамотности, выработку навыков исполнения движений в различных темпах;
- раскрытие через танец красоты, многообразия и эстетики движения, обучение владению своим телом, приобретение гибкости, пластичности;
- создание эмоционального настроения, выразительности, образности;
- обогащение двигательного опыта, осваивание различных танцевальных направлений и расширение познавательного интереса к искусству и кругозора;
- развитие фантазии и творческого воображения, образного мышления и желания импровизировать, умения придумать и оценить танец;
- формирование способности концентрировать внимание, воспитание дисциплинированности, самостоятельности и самоконтроля;
- воспитание культуры поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Главная задача педагога - создать условия, способствующие раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала детей, научить сознательному отношению к своим движениям, помочь детям проникнуть в мир музыки и танца.

Таким образом, именно эти функциональные особенности бального танца, определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Основные концептуальные подходы педагога в работе с детьми во многом определяют специфику содержания программы, ее цели и задачи, структуру, принципы, методы и приемы, соотношение часов по тем или иным разделам.

### **Характерные особенности программы:**

- основной акцент в работе с детьми делается на поэтапном освоении танцевальной культуры. Основным средством достижения цели является ритмика, ритмопластика, игровой стрейчинг, детские формирующие танцы, подготавливающие основу для бальных танцев. Применение данной формы обучения совпадает с мироощущением ребенка, делает творческий процесс успешным, интересным, легкоусвояемым, понятным и близким по духу и восприятию;
- на основе синтеза ведущих методик создание системы педагогической работы с детьми, адаптированной для детей дошкольного возраста и обеспечивающих их всестороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- комплексный подход в обучении, его разноплановый характер. Разнообразные виды ритмики на основе бального танца, элементы современного танца, свободная пластика, игры, импровизация - все это обеспечивает много векторный, гармоничный, комплексный характер обучения. А это в свою очередь, задействует наибольшее количество чувств ребенка (его анализаторов-рецепторов). Без комплексного подхода обучение станет менее содержательным, формальным, эмоционально обедненным;
- кроме того, комплексность и многожанровость обеспечивает не только оптимальное обучение ребенка по многим параметрам, но и позволяет на дошкольном этапе выявить его наклонности и развить творческие способности в определенном виде танцевального искусства. Такой подход не исключает, а предполагает функциональную самостоятельность каждого раздела программы;
- создание оптимистической комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребенок может радостно и спокойно работать без чрезмерных усилий. Сохранить радость, детскую непосредственность восприятия, создать жизнерадостный характер обучения, благоприятную среду для успешного освоения им танцевального материала - главное условие успеха;
- обязательная подача танцевального материала в системе связей «педагог - ребенок» через образ, метафору, игру и драматургию, через характеристические, стилевые особенности бального танца, через многообразный спектр эмоций и актерское перевоплощение;
- использование разнообразного арсенала конкретных методов и приемов, направленных на эффективное освоение ритмики, танца, игр, импровизаций, на развитие и реализацию творческого потенциала дошкольников;
- в рамках непродолжительного по времени занятия достижение максимальной концентрации и плотности предлагаемого учебного материала, высокого темпо-ритма занятия, быстрой смены пластических структур в динамике занятия;

- развитие внимания, мышления, фантазии, активности и художественно-творческих способностей детей путем специального подбора занятий, упражнений, заставляющих их думать, анализировать.

**Эти характерные особенности являются актуальными и определяют ее новизну:**

- в особой содержательной трактовке и построении авторской ритмики как «входа» в бальные танцы;
- в доминантной основе бального танца в комплексном подходе к обучению;
- в разработке и использовании многоэтапной программы знаний «от ритмики к танцу»;
- наряду с общеизвестными методами использование методов-приемов собственной разработки;
- в постановке и решении инновационных задач на каждом занятии (новые движения-связки, движения-переходы, вариации-упражнения).

**Основная цель программы дополнительного образования** – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству бально-спортивного танца.

**Направленность программы дополнительного образования:**

- *развивающая* - развитие стойкого интереса у дошкольников к бальному танцу, а так же художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей.

- *обучающая* - освоение детьми ритмики, основ бально-спортивного танца и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительского мастерства с учетом возрастных особенностей.

- *воспитательная* - расширение кругозора, образно-художественного восприятия мира, воспитание общей культуры, коллективизма и гуманизма.

**Задачи программы дополнительного образования:**

1. Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие его природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка.

2. Ознакомление детей с историей возникновения и развития искусства бально-спортивного танца.

3. Поэтапное овладение детьми основами бально-спортивного танца, ритмикой с элементами свободной пластики и игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной формой с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал.

4. Развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков.

5. Развитие элементарных пространственных представлений, ориентация детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных перестроениях танцевальных рисунков-фигур.

6. Снятие мышечных зажимов и психологического процесса торможения средствами танца, выработка баланса в системе «возбуждение - торможение».

7. Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения (исполнитель-педагог), (партнер-партнерша), (участник-коллектив).

8. Развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления танцевального материала.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 раз в неделю.

Младший возраст: дети 3-5 лет, 1-й год обучения.

Старший возраст: дети 5-7 лет, 2-й год обучения.

Основная форма учебы - обучающие и развивающие занятия в группах и подгруппах, а так же индивидуальные занятия. Число занимающихся детей в каждой группе в среднем 12 человек.

Принимаются все желающие дети (без ограничений и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных).

### **Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии**

При организации занятий предусматриваются различные методы:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);
- игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений);
- сценические (выступления на праздниках).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

- занятия-сказки, путешествия «Волшебная страна вальса», «Мир латинских танцев»;
- занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления)
- занятия творчества (работа детей над образом в танце, взаимодействие в паре);
- занятия – «работа над ошибками»;

Педагогические технологии:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

### **Формы подведения итогов:**

- Открытые занятия;
- Концерты для родителей;

- Участие в мероприятиях и праздниках;
- Проведение итоговых концертов в конце учебного года.

### **Первый год обучения, группа 3-5 лет, младший дошкольный возраст**

1. Укрепление и развитие мышц корпуса.
2. Развитие анализаторного аппарата детей: зрительной, слуховой, вестибулярной чувствительности.
3. Развитие координации движения.
4. Умение слушать музыку и двигаться в соответствии с музыкой, освоение азов ритмики.
5. Знание элементарных сведений о разучиваемых танцах.
6. Знание и умение исполнять игровые детские танцы, азы бально-спортивного танца.
7. Умение ориентироваться в зале и на сцене, умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.

### **Второй год обучения, группа 5-7 лет, старший дошкольный возраст**

1. Достижение гармонии движения рук и корпуса.
2. Умение выполнять основные технические элементы и базовые фигуры латиноамериканской и европейской программ.
3. Овладение основами танцев произвольной композиции в соответствии с программой.
4. Четко и выразительно выполнять программные движения в различных музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4.
5. Уверенно определять характер, жанр (марш, полька, танец, песня и т.д.) музыки, различать его форму, построение.
6. Быть физически выносливым, волевым; иметь навыки общей культуры.
7. Уметь ориентироваться на танцевальной площадке, знать основные направления и построение (по Линии танца, Диагонально лицом к стене. Диагонально лицом в центр и т.д.).

### **Методические аспекты освоения программы**

#### ***Общие теоретические понятия***

Дети знакомятся со следующими понятиями:

- позиция ног;
- позиция рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

#### ***Общеразвивающие упражнения для детей***



Движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках/каблуках;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени;
- выпады;
- ход лицом/спиной;
- бег с подскоками;
- галоп;
- перестроениями (хоровод, шахматы, змейка, круг).

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале и выполнять различные команды педагога.

### ***Разминка***

Проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

### ***Изучаемые танцы***

Танцы развивают чувство ритма, координацию движений и умение двигаться под музыку. Улучшается память, внимание и внутренняя организация в раннем дошкольном возрасте. Изучаются основные движения и вариации следующих танцев: «Стирка», «Утята», «Па-де-грас», «Вару-Вару», «Кадриль», «Рилио», «Полька», «Здравствуй, это я!», «Диско». Включаются также основы европейских и латиноамериканских танцев: «Сударушка», «Фигурный вальс», «Медленный вальс», «Ча-ча-ча», «Джайв».

### **Приемы и методы, используемые на занятиях**

**Методы формирования чувств и отношений, стимулирующие познание и деятельность:** поощрение, создание ситуаций успеха

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога,
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем,
- подражание образам окружающей действительности,
- прием тактильно-мышечной наглядности,
- наглядно-слуховой прием,
- демонстрация эмоционально-мимических навыков,
- использование наглядных пособий.

**Словесный метод** состоит из многочисленных приемов:

- рассказ,

- объяснение,
- инструкция, лекция, беседа, анализ и обсуждение,
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца,
- прием раскладки танцевального движения,
- прием закрепления целостного танцевального движения.

**Практический метод** обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское «сотворчество»,
- соревновательность и переплясность,
- использование ассоциаций-образов,
- комплексный прием обучения,
- выработка динамического стереотипа,
- фиксация отдельных этапов движения,
- сравнение и контрастное чередование движений,
- прием пространственной ориентации,
- развитие основных пластических линий,
- музыкальное сопровождение танца как методический прием,
- танцевальная импровизация,
- прием художественного перевоплощения.

Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и **психолого-педагогический метод**:

- прием педагогического наблюдения,
- прием индивидуального подхода к каждому ребенку,
- прием воспитания подсознательной деятельности,
- педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений.

С точки зрения возрастных психологических особенностей детей, в младшей группе (3-5 лет) обучение носит наглядно-действенный характер с преобладанием наглядных и практических действий (показ, повторность движений, использование пластических образов-метафор) с вкраплением абстрактных методов (т.е. собственно слова).

Обучение бально-спортивному танцу в старшей группе (5-7 лет) происходит некое «выравнивание» наглядно-практических приемов со словесным методом обучения. На этом возрастном этапе роль словесных приемов обучению танца повышается. Они опираются на сознание детей (упражнение или танцевальное действие лучше выполнит тот, кто слушает внимательнее, более собран внутренне и т.д.).

Основными в освоении программы бально-спортивных танцев являются принципы:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- вместе с партнером,
- осмысли и выполни.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в полтемпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма.

Дети быстрее осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию свойственна дошкольному возрасту.

Не менее сложной является задача научить двигаться в паре. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры.

В танцах со сложной координацией, особенно в латиноамериканской программе, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении:

- куда наступаем,
- как ставим ногу,
- что делает колено,
- как работают бедро,
- что делает корпус,
- движение руками,
- куда направлен взгляд.

Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.

Дети младшего возраста мыслят образами и поэтому не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает детей к творчеству. В целях создания положительной мотивации и результативности, используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

**В программу 1-го года обучения** на начальном этапе подготовки входят:

ИГРОРИТМИКА (специальные упражнения для согласования движений с музыкой).

Хлопки в такт с музыкой, акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе, различение динамики звука («тихо-громко»), выполнение заданий под музыку, ходьба на каждый счет и через счет и др. сочетания ритмического рисунка, хлопки и удары ногой на сильную долю такта.

### ИГРОГИМНАСТИКА

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения
- Упражнения на укрепление осанки
- Дыхательные упражнения

### ИГРОТАНЦЫ

- Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек, танцевальные позиции рук и ног, полуприсяды и подъемы на носках с движением рук)
- Танцевальные шаги (шаг с подскоком, шаг галопа в сторону и вперед, шаг «Польки» и шаг с притопом)
- Ритмические танцы («Стирка», «Утята», «Па-де-грас», «Вару-Вару», «Рилио», «Полька», «Здравствуй, это я!»)

ИГРОПЛАСТИКА (специальные упражнения для развития силы и гибкости)

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ («Найди свое место», «Птица без гнезда», «Карлики и великаны», а так же творческие музыкальные импровизации)

### ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

Медленный вальс: закрытые перемены и правый натуральный поворот

Ча-ча-ча: основное движение

### **2 год обучения.**

#### **Задачами этого этапа являются:**

- продолжить изучение танцев Медленный вальс и Ча-ча-ча,
- обучение новым танцам – Квикстеп и Джайв,
- отработать технику движений разученных танцев,
- обучать музыкальности и ритмичности,
- прививать умение ориентироваться на танцевальной площадке,
- отрабатывать ведение в парном танцевании.

В программу 2-го года обучения на начальном этапе подготовки входят:

ИГРОРИТМИКА (специальные упражнения для согласования движений с музыкой).

Хлопки в такт с музыкой, акцентированная ходьба с одновременным махом и согнутыми руками, движения руками в различном темпе, различение динамики звука («тихо-громко»), выполнение заданий под музыку, ходьба на каждый счет и через счет и др. сочетания ритмического рисунка, хлопки и удары

ногой на сильную долю такта, выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе.

#### ИГРОГИМНАСТИКА

Строевые упражнения (упражнения с заданием по звуковому сигналу, упражнения на внимание)

Общеразвивающие упражнения (прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, ходьба на носках и с высоким подниманием бедра и др.)

Упражнения на укрепление осанки (упражнения у хореографического станка)

Дыхательные упражнения (расслабление рук, шеи, туловища, посегментное расслабление на различное количество счетов)

#### ИГРОТАНЦЫ

Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек, танцевальные позиции рук и ног, полуприсяды и подъемы на носках с движением рук, соединение изученных упражнений в законченную композицию)

Танцевальные шаги (шаг с подскоком, шаг галопа в сторону и вперед, шаг «Польки» и шаг с притопом, русский попеременный шаг, основные движения русского танца)

Ритмические танцы («Стирка», «Утята», «Па-де-грас», «Вару-Вару», «Рилио», «Полька», «Здравствуй, это я!», «Кадриль», «Рилио»)

ИГРОПЛАСТИКА (специальные упражнения для развития силы и гибкости)

МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ («Найди свое место», «Птица без гнезда», «Карлики и великаны», а так же творческие музыкальные импровизации)

#### ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

Медленный вальс: закрытые перемены и правый натуральный поворот

Ча-ча-ча: основное движение

Джайв: Основной ход, раскрытие, закрытие

Квикстеп: четвертные повороты

#### Планируемые результаты 1-го года обучения

К концу 1-го года обучения дети будут знать:

- основы общей и специальной физической подготовки;
- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- простейшие элементы спортивно-бального танца;
- исполнять движения и комбинации несложных танцев;
- знать основные характеристики и движения стилей диско, хип-хоп;
- приобретут навыки концентрации внимания, ориентации в пространстве, общения в коллективе, поведения на занятии.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-й год обучения

Наименование темы	Общее количество
-------------------	------------------

	часов
Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме, поклоны.	2
Элементы общей физической подготовки. Азбука ритмики «от простого хлопка - к притопу». Основы метроритмических движений в игровых упражнениях.	4
Специальная физическая подготовка. Первое знакомство с основами бального танца.	4
Работа над хореографией. Основы образно-игровой гимнастики на середине зала.	5
Знакомство с парным танцеванием. Работа над основами техники латиноамериканской программы бальных танцев	6
Работа над основами техники европейской программы бальных танцев	6
«Пространство и мы». Основы ориентирования на площадке.	6
Итоговое занятие	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2-й год обучения

Наименование темы	Общее количество часов
Вводное занятие. Усложненный вариант поклона (раздельные партии партнера и партнерши).	2
Общая физическая подготовка с использованием приемов классической хореографии	4
Специальная физическая подготовка. Работа над характерной для бального танца хореографией.	4
Работа над техникой латиноамериканской программы бального танца	5
Работа над техникой европейской программы бального танца	6
«Ритмическая мозаика» на основе бального танца. Разнообразие метроритмических рисунков.	8
Психологическая работа с танцорами	4
Итоговое занятие	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ, ГРУППА 3-5 ЛЕТ, МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

**Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме, поклоны.**

Оргмомент, линейное построение. Знакомство с педагогом. Радостные поклоны - психологическая установка на занятие - введение детей в мир музыки и танца с радостью и улыбкой. Моменты этики в общении мальчика с девочкой. Основные задачи занятия: заинтересовать, заинтриговать ребенка, ввести его в мир танцевальной образности.

**Элементы общей физической подготовки. Азбука ритмики.**

Элементарные упражнения на разогрев мышц шеи, плеч, рук, корпуса и ног. Простейшие виды хлопков и притопов в различных метроритмических сочетаниях. Прослушивание музыки Медленного вальса, Ча-ча-ча, Джайва, «прохлопывание музыки», выделение сильной доли в музыке.

**Специальная физическая подготовка. Первое знакомство с основами бального танца.**

Подготовка мышц и опорно-двигательной системы к правильному восприятию нагрузок.

Постановка рук, корпуса, головы, позиций рук и ног, развитие координации движения.

**Работа над хореографией.**

Основы образно-игровой партерной гимнастики на середине зала. Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений. Характерные бальные танцы: полька, Фигурный вальс, Полонез. Изучение основных фигур первого года обучения в танцах Медленный вальс, Ча-ча-ча и Джайв.

**Знакомство с парным танцеванием. Работа над основами техники латиноамериканской программы бальных танцев.**

Игровые упражнения в паре, первые перестроения. Особенности постановки корпуса, позиция в паре (открытая, закрытая). Основные движения и позиции рук. Воспитать согласованность движений рук и ног, научить чёткому и быстрому наступанию в основном движении танца Ча-ча-ча. Воспитать «чувство партнера» и дистанции в паре.

**Работа над основами техники европейской программы бальных танцев.**

Особенности постановки корпуса, позиция в паре (закрытая). Знакомство с понятием баланса, подъемы и спуски, правильная работа коленей и стоп, позиция противодвижения корпуса (ППДК), шаги сбоку партнера.

**«Пространство и мы». Основы ориентирования на площадке.**

Рисуем собой танцевальные узоры: линеечки, круг, цепочку, змейку и др. фигуры. Ориентация в ограниченном пространстве зала. Изучение основных направлений при построении: по линии танца и против линии танца, лицом к стене.



### **Итоговое занятие.**

Может проходить в игровой форме, в форме соревнования, участия в отчетных мероприятиях Дворца, открытого занятия для родителей.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ, ГРУППА 5-7 ЛЕТ, СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

**Вводное занятие. Усложненный вариант поклона (раздельные партии партнера и партнерши).**

Изучение головного поклона у мальчиков и «открытого» поклона у девочек. Краткое повторение изученного в первом году обучения.

**Общая физическая подготовка с использованием приемов классической хореографии.**

К упражнениям, изученным в первом году обучения, добавляются упражнения на развитие подвижности плечевых суставов. Движения рук на развитие координации. Выворотность стоп, развитие умения работать натянутым носком. Элементарные упражнения из классического танца «battment tendu». Понятие и тренировка верхнего и нижнего положения диафрагмы, понятие контракции.

**Специальная физическая подготовка. Работа над характерной для бального танца хореографией.**

Разучивание приемов работы стопы, колен, бедер и верхней части корпуса (shape) для грамотного исполнения технических элементов бального танца.

**Работа над техникой латиноамериканской программы бального танца.**

Повторение изученного материала. Раскрытие понятия «ведения» партнером партнерши. Упражнения в паре (push - pull). Понятия общий центр тяжести в паре, центр пары. Обработка изученных фигур по технике исполнения. Понятие вращения в паре. Изучение танцев Самба, основы Пасодобля, основы Румбы.

**Работа над техникой европейской программы бального танца.**

Повторение изученного материала. Усвоить особенности построения корпуса партнера и партнерши в паре, повысить уровень исполнения изученных движений . в паре. Изучаемые фигуры: каблучные повороты, левые фигуры, смена твиста и «Ховер» повороты». Изучаемые танцы Танго, Квикстэп, Медленный Фокстрот.

**«Ритмическая мозаика» на основе бального танца. Разнообразие метроритмических рисунков.**

Работа над пониманием и правильным восприятием музыки. «Ритмо-формула музыки» в образно-танцевальных движениях. Основная задача занятия – помочь детям правильно понять, расшифровать метроритмический рисунок музыки и выразить его в танце. Педагогические приемы: поиск свободных образов, импровизация под предлагаемую педагогом музыку.

**Психологическая работа с танцорами.**

Конкурсная практика является неотъемлемой частью процесса обучения спортсмена-танцора. Именно поэтому на втором году обучения появляется

необходимость проводить психологические тренинги учеников. Беседы с педагогом носят свободный характер и проводятся чаще всего в форме вопрос-ответ или советы и рекомендации педагога.

### **Итоговое занятие.**

Может проходить в игровой форме, в форме соревнования, участия в отчетных мероприятиях, открытого занятия для родителей.

### **Информационно-методические условия**

1. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте, С-Пб., 2007.
2. Говард Г. Техника европейских танцев, М., 2003.
3. Громова Е.Н. Детские танцы, С-Пб., 2000.
4. Еремина М. Роман с танцем, С-Пб., 2003.
5. Исаев В.П. Бальный танец. Методические рекомендации, К-Д, 2002.
6. Лаэрд У. Техника латиноамериканских танцев, М., 2003.
7. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания бального танца, С-Пб., 2004.
8. Назарова А.Г. Танцевать могут все! С-Пб., 2007.
9. Самоучитель по танцам. Л.В. Браиловская, Ростов н/ Д., 2003.
10. Спортивные танцы, РГА ФК, М., октябрь-декабрь 2001.
11. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. - М., 2008.
12. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом по ритмике и бальным танцам, С-Пб., 2006.

### **Список литературы педагога**

1. Барышникова Т. "Азбука хореографии", М., 1999 г.
2. Васильева Е. Танец. Москва Искусство 1968
3. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования Москва Школьная пресса 2008
4. Константиновский В. Учить прекрасному. Москва Молодая гвардия 1973
5. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. Автор Р.С.Блок, ЗНУИ, 1972
6. Методическое пособие руководителю кружка бальных танцев. Москва цев. Москва 1988
7. Программа воспитания и обучения в детском саду", под ред. М.А. Васильевой, М., 2005 г.
8. Рубштейн Н. Секреты успешной тренировки. Москва 2001
9. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
10. Ткаченко Т. Работа с танцевальным коллективом. Москва Искусство 1958
11. Ресурсы интернета

### **Материально-техническое условия**

Занятия проводятся в просторном зале, специально оборудованном зеркалами, покрытием пола, соответствующем технике безопасности и требованиям СанПиН.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий, в расчете на каждого ребенка:

- звуковоспроизводящая аппаратура с пультом дистанционного управления
- DVD-аппаратура
- фонотека музыкальных записей различного характера и стилей
- коврики для упражнений на полу
- атрибуты для танцев (в соответствии с репертуаром)
- концертные костюмы (в соответствии с репертуаром)

Программа дополнена богатым иллюстративным материалом на основе новейших технических и интерактивных средств обучения: видео- и аудиоиллюстрации, компьютерные интерактивные пособия и программы по всем изучаемым темам.

### **Кадровые условия**

Занятия бально-спортивными танцами может вести:

- педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю студии, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика";
- музыкальный руководитель, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика", профессиональное владение техникой исполнения на музыкальном инструменте (танца).