

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ШКОЛА № 814**

"РЕКОМЕНДОВАНО"

экспертным советом

Протокол №

"



2016 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

"



2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ПЕРВЫЕ ШАГИ»

спортивные бальные танцы

Возраст обучающихся: 5 - 12 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Рыбалко Ирина Михайловна,
педагог дополнительного
образования

Педагог, реализующий программу:
Рыбалко Ирина Михайловна

МОСКВА, 2016 г.

Пояснительная записка

Дополнительное образование детей - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека и его самореализации в раннем возрасте.

Современная система дополнительного образования детей предоставляет возможность миллионам обучающихся заниматься художественным и техническим творчеством, спортом и искусством в соответствии со своими желаниями и потенциальными возможностями.

Дополнительное образование дает реальную возможность выбора своего индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятия по интересам, создание условий для достижений, успехов в соответствии с собственными способностями. Дополнительное образование детей в дошкольном возрасте увеличивает пространство, в котором они могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои индивидуальные качества, демонстрировать те способности, которые зачастую в этом возрасте остаются невостребованными в детских дошкольных учреждениях. В дополнительном образовании ребенок в дошкольном возрасте может не бояться неудач.

Другая важная особенность дополнительного образования детей его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помнить о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в этом возрасте, эмоционально и психологически поддерживать его и определяет во многом успешность развития дополнительного образования детей в целом.

Актуальность программы заключается в понимании родителями необходимости и важности начала активного развития физических и творческих способностей с раннего возраста с целью укрепления здоровья и воспитания культуры поведения.

Отличительные особенности программы от уже существующих отражены в следующих моментах.

Обучение ведется с детьми 5-12-летнего возраста и строится на театральном действии – игре. Ребенок учится не только основам спортивного танца, но и одновременно получает «азы» актерского мастерства. Любое задание превращается в маленькое шоу. И чем больше умеет воспитанник, чем больше он проявляет себя не только как танцор, но и как «актер», тем легче ему справиться с эмоциональным состоянием и на соревнованиях, и на сцене во время показательных выступлений, и в жизни.

При организации дополнительного образования детей следует опираться на следующие приоритетные принципы:

1. Свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности;
2. Ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;
3. Возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка;
4. Единство обучения, воспитания, развития;
5. Практико-деятельная основа образовательного процесса.

Ритмика и бальный танец на раннем этапе развития ребенка является действенным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственно-эстетического воспитания и физического развития детей.

Основные направления авторской программы.

Эта авторская учебная программа (для детей 5-12 лет) является приложением к дополнительной образовательной программе по спортивным танцам (для обучающихся 5 лет и старше) и предназначена в помощь для тренеров-преподавателей бальных танцев начальной подготовки и рассчитана на 2 года на начальном этапе для спортивно-оздоровительных групп. Она служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки спортивным танцам. Программа достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

В данной программе представлена авторская концепция в части набора развивающих танцев, музыкально-подвижных игр и составления танцевальных фигур для этого возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего (5 лет) нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей.

Цель программы.

-Раскрытие и формирование индивидуальных возможностей и творческих способностей детей на ранней стадии развития.

- Развитие физической и функциональной подготовленности, аккумуляции всех знаний, навыков и умений, полученных ребенком в раннем дошкольном возрасте.

Задачи программы.

1.Образовательные:

- Овладение детьми основ хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия фигур).
- Осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному.
- Овладение эмоционально ярким художественным исполнением (работа над основами актерского мастерства).
- Организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

2.Развивающие:

- Развитие фантазии и образной памяти.
- Развитие мотивации на творческую деятельность.

3.Воспитательные:

- Создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности (окружение заботой и любовью каждого ребенка).
- Создание условий для общения.
- Формирование чувства этики, вежливости и такта.

Принципы построения системы воспитания: дифференциация, системность, а также новизна программы в ее укомплектованности и вариантности, что позволяет создать условия для воспитания и обучения в единой системе.

На протяжении всего периода обучения на данном этапе в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения различной сложности, максимально раскрывается творческий потенциал детей конкретно для данного возраста детей.

Формы и режим занятий

Программа по годам обучения

1 год обучения.

1 час в неделю, 36 часа в год.

Задачами на данном этапе начальной подготовки (спортивно-

оздоровительном) являются:

- укрепление здоровья
- улучшение физического развития
- выявление задатков и способностей детей
- привитие стойкого интереса к занятиям танцами
- овладение начальными основами техники балльных танцев.

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

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения
3. Упражнения на укрепление осанки
4. Дыхательные упражнения

ИГРОТАНЦЫ

1. Хореографические упражнения (поклон для мальчиков, реверанс для девочек, танцевальные позиции рук и ног, полуприсяды и подъемы на носках с движением рук)
2. Танцевальные шаги (шаг с подскоком, шаг галопа в сторону и вперед, шаг «Польки» и шаг с притопом)
3. Ритмические танцы («Стирка», «Утята», «Вару-Вару», «Полька», «Здравствуй, это я!»)
4. ИГРОПЛАСТИКА (специальные упражнения для развития силы и гибкости)
5. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ («Найди свое место», «Птица без гнезда», «Карлики и великаны», а так же творческие музыкальные импровизации)
6. ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ БАЛЛЬНЫХ ТАНЦЕВ
 - 6.1. Медленный вальс: закрытые перемены и правый натуральный поворот
 - 6.2. Ча-ча-ча: основное движение

2 год обучения.

2 часа в неделю, 72 часа в год.

Задачами этого этапа являются:

- продолжить изучение танцев Медленный вальс и Ча-ча-ча,

- обучение новым танцам – Самба 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

- 2.1. Строевые упражнения (упражнения с заданием по звуковому сигналу, упражнения на внимание)
- 2.2. Общеразвивающие упражнения (прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу, ходьба на носках и с высоким подниманием бедра и др.)
- 2.3. Упражнения на укрепление осанки (упражнения у хореографического станка)
- 2.4. Дыхательные упражнения (расслабление рук, шеи, туловища, поsegmentное расслабление на различное количество счетов)

ИГРОТАНЦЫ

1. 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)
2. Танцевальные шаги (шаг с подскоком, шаг галопа в сторону и вперед, шаг «Польки» и шаг с притопом, русский попеременный шаг, основные движения русского танца)
3. Ритмические танцы («Стирка», «Утята», «Вару-Вару», «Полька», «Здравствуй, это я!», «Кадриль», «Рилио»).

4. **ИГРОПЛАСТИКА** (специальные упражнения для развития силы и гибкости)

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

6. ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

- 6.1. Медленный вальс: закрытые перемены и правый натуральный поворот
- 6.2. Ча-ча-ча: основное движение
- 6.3. Джайв: Основной ход, раскрытие, закрытие
- 6.4. Квикстеп: Четвертные повороты

Ожидаемый результат.

Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальной способности детей в раннем дошкольном возрасте:

1. Развитие творческого мышления, памяти, воображения, умение выражать эмоции;
2. Приобретение и развитие коммуникативных способностей – активности, сообразительности, умение импровизировать и двигаться под музыку;
3. Овладение основными танцевальными движениями для данного возраста;
4. Приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений и навыков для дальнейшего их применения и совершенствования.

В конце первого года обучения ребенок будет знать :

- базовые фигуры танцев Медленный вальс и Ча-ча-ча,
- основы техники движений разученных танцев,
- уметь ориентироваться на танцевальной площадке,

В конце первого года обучения ребенок будет уметь :

- танцевать разученные ритмические танцы («Стирка», «Утята», «Вару-Вару», «Полька»)
- танцевать базовые фигуры танцев Медленный вальс и Ча-ча-ча,
- отличать музыкальные ритмы разученных танцев
- уметь ориентироваться на танцевальной площадке,

В конце второго года обучения ребенок будет знать:

- Медленный вальс: закрытые перемены и правый поворот
- Ча-ча-ча: основное движение
- Джайв: Основной ход, раскрытие, закрытие
- Квикстеп: Четвертные повороты
- Фигурный вальс, основные фигуры
- движения изученных ритмических танцев
- отличать музыкальные ритмы разученных танцев
- позиции в паре

В конце второго года обучения ребенок будет уметь танцевать:

- Медленный вальс: вариация
- Ча-ча-ча: вариация
- Джайв: вариация
- Квикстеп: Четвертные повороты ,локи
- Вариацию фигурного вальса

-Вариации разученных ритмических танцев

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает 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:

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

Для работы мы используем следующие педагогические технологии:

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

Учебно- тематический план

Таблица №1 «Первый год обучения»

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1.	Теоретическая подготовка	4	4	
2.	Игротанцы (ритмические танцы)	4	-	4
3.	Основы спортивных бальных танцев: Европейские • Медленный вальс Латиноамериканские • Ча-ча-ча	12	3	9
4.	Игроритмика	5	1	4
5.	Игрогимнастика – ОФП	6	-	6
6.	Игропластика- СФП	6	-	6
7.	Музыкальные подвижные игры	5	1	4
8.	Участие в мероприятиях	1-2		
ИТОГО		36	9	25

Таблица №2 «Второй год обучения»

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1.	Теоретическая подготовка	6	6	
2.	Игротанцы (ритмические танцы)	6	2	4
3.	Спортивные танцы: Европейские <ul style="list-style-type: none"> • Медленный вальс • Квикстеп • Фигурный вальс Латиноамериканские <ul style="list-style-type: none"> • Ча-ча-ча • Джайв 	30	4	26
4.	Игроритмика	6	2	4
5.	Игрогимнастика – ОФП	8	2	6
6.	Игропластика	6	2	4
7.	Музыкальные подвижные игры	8	2	
8.	Участие в мероприятиях	2		
ИТОГО		72	20	52

Содержание изучаемого курса

Таблица №3 «Первый год обучения»

№ п/п	Название тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: - инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в Учреждении; - общие теоретические понятия и терминология спортивного танца; - основные понятия музыки (выступление, ритм, темп и т.д.).	4
2.	Игротанцы (развивающие танцы): - танцевальные шаги (шаг с подскоком, шаг галопа в сторону и вперед, русский попеременный шаг, основные движения русского танца); «Стирка», -«Часики»; -«Утята»; «Кремена»; -«Вару-вару», -«Здравствуй, это я!», -«Полька»; -«Рилио».	4
3.	Основы спортивных бальных танцев: Европейские танцы. • Медленный вальс: - закрытые перемены; - малый квадрат; - упражнения с хлопками. Латиноамериканские. • Ча-ча-ча: - шассе в сторону; - основное движение; - упражнения с хлопками.	12

4.	<p>Игроритмика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -специальные упражнения для согласования движений с музыкой; -хлопки в такт музыки; -ходьба с одновременным махом и согнутыми руками; -движения руками в различном темпе; -различение динамики звука «тихо-громко»; -выполнение различных заданий под музыку; -ходьба на каждый счет и через счет и др. сочетания ритмического рисунка; -хлопки и удары ногой на сильную долю такта; -выполнение движений туловищем под музыку в различном темпе. 	5
5.	<p>Игрогимнастика (общая физическая подготовка):</p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строевые приёмы (повороты направо, налево); • перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг); • общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> -на носках, каблуках; -перекаты стопы; -высоко поднимая колени; -выпады; -ход лицом и спиной; -бег с подскоками; -галоп с лицом и спиной в центре и со сменой ног. <p>Задача через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, выработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.</p>	6
6.	<p>Игропластика (специальная физическая подготовка):</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные позиции рук: <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная; - первая; вторая; третья; • основные позиции ног: <ul style="list-style-type: none"> - естественная; - первая; вторая; третья; четвёртая; шестая; • упражнения для ног: <ul style="list-style-type: none"> - "плие"; - "батман тандю"; • середина на полу (на ковриках) <p>Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.</p>	6
7.	<p>Музыкальные подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди свое место»; - «Птица без гнезда»; -«Карлики и великаны»; - творческие музыкальные импровизации. 	5

8.	Участие в открытых мероприятиях или внутришкольных соревнованиях: Участие в праздничных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ГБОУ «Школа №814» и в соревнованиях, согласно плану участия в соревнованиях	1-2 раза
9.	Организационная работа: Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • беседа о правилах поведения в учреждении и технике безопасности на учебно – тренировочных занятиях; • организационные работы (график занятий, выступления, праздники, родительские собрания); • индивидуальные встречи (беседы о проблемах и успехах детей и т.д.); • проведение открытых занятий для родителей 	В течение года
10.	Медицинское обследование: <ul style="list-style-type: none"> • допуск врача - педиатра и (терапевта) к занятиям спортивными танцами. 	сентябрь
ИТОГО		36

Таблица №4 «Второй год обучения»

№ п/п	Название тем	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: - инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии, правила поведения в Учреждении; - общие теоретические понятия и терминология спортивного танца; - основные понятия музыки (выступление, ритм, темп и т.д.).	6
2.	Игротанцы (развивающие танцы): -танцевальные шаги (шаг с подскоком, шаг галопа в сторону и вперед, русский попеременный шаг, основные движения русского танца); -«Гусачок»; -«Стирка»; -«Утята»; -«Па-де-грас»; - «Вару-вару»; -«Рилио»; -«Здравствуй, это я!»; -«Полька»; -«Кадриль»; -«Я учусь танцевать!»; -«Лавата»; -«Макарена».	6

3.	<p>Спортивные танцы (техничко-тактическая подготовка):</p> <p>Европейские танцы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медленный вальс: <ul style="list-style-type: none"> - спуски и подъемы (по одному, в парах) - закрытые перемены; - малый квадрат; - квадрат по четвертям; - упражнения с хлопками. •Фигурный вальс •Квикстеп: <ul style="list-style-type: none"> -четвертные повороты вправо; <p>Латиноамериканские.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ча-ча-ча: <ul style="list-style-type: none"> - шассе в сторону; - основное движение; - упражнения с хлопками. •Джайв: <ul style="list-style-type: none"> -основное движение; -раскрытие; -закрытие; -в парах 	30
4.	<p>Игроритмика:</p> <ul style="list-style-type: none"> -специальные упражнения для согласования движений с музыкой; -хлопки в такт музыки; -ходьба с одновременным махом и согнутыми руками; -движения руками в различном темпе; -различение динамики звука «тихо-громко»; -выполнение различных заданий под музыку; -ходьба на каждый счет и через счет и др.сочетания ритмического рисунка; -хлопки и удары ногой на сильную долю такта; -выполнение движений туловищем под музыку в различном темпе; -сочетание ритмического рисунка. 	6
5.	<p>Игрогимнастика (общая физическая подготовка):</p> <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строевые приёмы (повороты направо, налево); • перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змейка, круг); • Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> -на носках, каблуках; -перекаты стопы; -высоко поднимая колени; -выпады; -ход лицом и спиной; 	8

	-бег с подскоками; -галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.	
6.	Игропластика (специальная физическая подготовка): <ul style="list-style-type: none"> • основные позиции рук: <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная; - первая; вторая; третья; • основные позиции ног: <ul style="list-style-type: none"> - естественная; - первая; вторая; третья; четвёртая; шестая; • упражнения для ног: <ul style="list-style-type: none"> - "плие"; - "батман тандю"; • середина на полу (на ковриках) <p>Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.</p>	6
7.	Музыкальные подвижные игры: <ul style="list-style-type: none"> - «Найди свое место»; - «Птица без гнезда»; -«Карлики и великаны»; -«Повтори за мной»; -«Трансформеры»; -«Эхо»; -«Танец сидя»; -«Музыкальные змейки»; -«Совушка»; - творческие музыкальные импровизации. 	8
8.	Участие в открытых мероприятиях или внутришкольных соревнованиях: Участие в культурно-праздничных и спортивно-массовых мероприятиях, проводимых ГБОУ «Школа №814» и в соревнованиях, согласно плану участия в соревнованиях	1-2 раза
9.	Организационная работа: Работа с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • беседа о правилах поведения в учреждении и технике безопасности на учебно – тренировочных занятиях; • организационные работы (график занятий, выступления, праздники, родительские собрания); • индивидуальные встречи (беседы о проблемах и успехах детей и т.д.); • встреча с педагогом - психологом о коррекции мотивации занятий спортивными танцами; • проведение открытых занятий для родителей 	В течение года
10.	Медицинское обследование: <ul style="list-style-type: none"> • допуск врача - педиатра и (терапевта) к занятиям спортивными танцами; 	сентябрь
ИТОГО		72

Методическое обеспечение

	<i>Название темы</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Техническое оснащение, дидактический материал</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
1	Организационное занятие	традиционное	Рассказ, беседа, видео иллюстрация	Использование видеоматериала, компьютер	Беседа
2	История танца	традиционное	Рассказ, беседа, объяснение	Использование видеоматериала, компьютер, зал для занятий	Беседа
3	Разминка	традиционное	Объяснение, наглядный (показ), упражнение	Зал для занятий, музыкальный центр	самостоятельное выполнение
4	Растягивание. Упражнения по пластике	традиционное	Объяснение, наглядный (показ), упражнение	Зал для занятий, музыкальный центр	самостоятельное выполнение
5	Латиноамериканский танец	традиционное	Словесный, наглядный (показ), практический, анализ	Зал для занятий, музыкальный центр, использование видеоматериала, компьютер	самостоятельное выполнение
6	Европейский танец	традиционное	Словесный, наглядный (показ), практический, анализ	Зал для занятий, музыкальный центр, использование видеоматериала, компьютер	самостоятельное выполнение
7	Концертные выступления	занятие-выступление	практический	Зал со сценой, помещения для хранения костюмов, музыкальный центр	самостоятельное выступление

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм обучения:

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

Для работы мы используем следующие педагогические технологии:

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

Методические аспекты освоения программы.

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся знакомятся со следующими понятиями

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

Общеразвивающие упражнения

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 тренера-преподавателя.

Методические аспекты освоения программы.

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса учащиеся 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 5-12 лет.

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 тренера-преподавателя.

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. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста.

Изучаемые танцы.

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

Основными в освоении программы Ритмики и Бальных 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.

ЛИТЕРАТУРА

Литература для педагога:

1. *Буренина А.И.* «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург 1997 г.
2. *Васильева М.* – *Рождественская* Историко-бытовой танец. Москва. 1963 г.
3. *Волынский А.* Книга ликований: Азбука классического танца. М., 1999г
4. *Жак-Далькроз Э.* Ритм: его воспитательное значение для жизни и для искусства. – «Театр и искусство» 1922г.
5. *Ильин И.А.* Творческая идея нашего будущего. Об основах духовного характера // Медный всадник, 2001, №7.
6. *Лисицкая Т.А.* «Бальные танцы». М.– Просвещение, 1997г.
7. *Лисицкая Т.С.* Гимнастика и танец. Москва. Знание, 1987г.
8. *Пенкин В.В., Ядрышников О.В.* Авторская образовательная программа дополнительного образования детей «Воспитание танцем» Яр-сале, 2008.
9. «Техника исполнения европейских и латиноамериканских танцев». Имперское общество учителей танцев. Лондон 1996г.
10. Тренинг развития жизненных целей: Программа психологического содействия социальной адаптации./ Под ред. Е.Г. Трошихиной. – СПб., 2001.
11. *Харькин В., Гройсман А.* Тренинги самооздоровления и самосозидания. Изд.3-е. М.: «Изд-во Магистр», 1999.– 196с.
12. Энциклопедия «Балет» Советская Энциклопедия. М. – 1981г.

Литература для учащихся:

1. Альманах «Апология танца», №1., №4, №9 – 1997г; №7.,№9,№10 – 1999г;
2. Современные бальные танцы. №5., №7, №9 – 2000 г; №7.,№9,№11 – 2003г;
3. Современные бальные танцы. №1., №3, №9 – 2005 г; №7.,№9,№10 – 2006г