

*Департамент образования города Москвы*  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы*  
*Школа № 902 «Диалог»*  
*(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)*

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> Руководитель МО  Осинняя Н.А. Протокол № 1 от «25» августа 2016 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  Ильяшенко А.В. Приказ №2/1 от «01» октября 2016 г.</p>
<p><b>ПРИНЯТО</b> методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.</p>	
<p><b>СОГЛАСОВАНО</b> Управляющим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «07» сентября 2016г. Председатель Управляющего Совета  Елисейкина И.А.</p>	

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
Направленность программы: физкультурно-спортивная.  
**«Комильфо-3»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **8-11 лет.**  
Срок реализации программы: **2 года.**  
Уровень программы: **ознакомительный.**

Составители программы:  
педагоги дополнительного образования  
**Смирнова Е.О. и Воронова Ю.С.**  
Реализаторы программы:  
педагоги дополнительного образования  
**Воронова Ю.С., Лебедева С.С.**

Москва 2016г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения.**

В последние годы всё большую популярность приобретают спортивные бальные танцы как один из видов социально-культурной деятельности. Кружок бального танца в школе является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения школьников к хореографии. Актуальность и главная особенность этого жанра заключается, в сочетании элементов искусства и спорта. Именно поэтому программа, реализуемая в студии спортивного танца “Комильфо”, имеет две направленности художественно-эстетическую и физкультурно-спортивную.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Данный вид деятельности имеет своей целью не только физически развивать своё тело, но и осваивать красоту движения, в том числе под музыку. Главная его особенность - это сочетание искусства и спорта. В процессе обучения учащиеся знакомятся с правилами танцевального этикета; развивают музыкальный слух; учатся владеть своим телом ( гармоничная координация рук, ног, головы относительно корпуса ); понимать суть танца; начинают развивать такие качества как трудолюбие, упорство, дисциплинированность, собранность, пунктуальность; учатся культуре общения ( вежливое отношение мальчика к девочке, отношения в коллективе, в паре, к старшим, к преподавателя ).

Задачи секции в школе заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Опыт преподавания данной дисциплины показывает, что учащиеся, посещающие кружок (студию, школу) спортивного бального танца, развиваются физически и эстетически.

Первоочередная задача педагога - раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выразить различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей учащихся от простого к сложному. При этом развивается личность учащихся, осваиваются духовные и нравственные ценности.

Программа занятий по спортивным бальным танцам рассчитана на двух преподавателей ( по возможности ), для изучения и наглядного примера отдельно женской и мужской партий хореографии, а также для лучшего усвоения материала исполняемого в парах.

1.2. Программа рассчитана на детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Основными направлениями здесь являются две главные составляющие: программа европейских танцев (медленный вальс, быстрый фокстрот, венский вальс) и программа латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, джайв). Также немаловажное значение имеет и физическая подготовка

спортсменов, занятиям которой отводится отдельное время, либо в рамках урока в качестве разминки.

В эту программу помимо регулярных занятий входит также посещение танцорами различного вида соревнований по спортивным бальным танцам. Для этого каждый спортсмен заносится в компьютерную базу данных Федерации Танцевального Спорта России. Ему выдается квалификационная книжка танцора, в которую заносятся данные спортсмена (его Ф.И.О., дата рождения, уровень танцевального мастерства, название танцевального коллектива и тренера), а также участие и результаты соревнований. Танцор может принимать участие в соревнованиях по усмотрению и рекомендации педагога, а также желанию самого танцора и его родителей. Соревнования по спортивным бальным танцам проводятся регулярно в течение всего учебного года в соответствии с положением МФТС о проведении соревнований для танцоров.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

Целью программы является обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Задачи.

1. Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомства с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;

- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;

- формирования художественного вкуса;

- развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

2. Развитие физических возможностей детей с помощью: - укрепления общего физического состояния организма;

- освоения необходимых двигательных навыков;

- развития умения согласовывать движения тела с музыкой;

- прочное овладение основами техники исполнения основной танцевальной программы.

3. Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как:

- волевая активность;

- вера в свои силы;

- навыки общения в коллективе, друг с другом;

4. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Данная программа рассчитана на одногодичное обучение детей 5-10 лет.

Структура занятия определяется психологическими особенностями детей данного возраста.

Учебная работа младших школьников в основном требует развития первой сигнальной системы - ощущений и восприятий

окружающей среды, которая для детей этого возраста является источником многих новых и интересных знаний, закрепляемых в памяти в виде наглядных образов. Следует, однако, учитывать, что способность восприятия и наблюдения у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: они воспринимают внешние явления и предметы неточно, выделяя их случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие к себе внимание.

Недостаточно развита у младших школьников также способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут; напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к нервному утомлению.

Память у младших школьников подобно процессам восприятия все еще имеет наглядно-образный характер: дети легче запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую, смысловую сторону. Они с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую его структуру, его целостность и взаимосвязанность частей; запоминание носит в основном механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия.

Лишь постепенно к концу данного возрастного периода дети научаются приемам преднамеренного запоминания и заучивания.

Чтобы избежать этого, необходимо часто, систематически, на протяжении длительного времени повторять пройденный учебный материал.

Мышление у детей в младшем школьном возрасте также отличается нагляднообразным характером: оно неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Более полезно развивать функцию мышления у детей, вовлекая их в активную практическую деятельность, опирающуюся на познание закономер-

ностей и сущности тех или других явлений (например, активная работа в уголке живой природы).

Для младших школьников характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер,

обусловленность определенными формами деятельности, движений, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах (дети этого возраста обладают слабой способностью скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются), быстрая смена как по интенсивности (иногда доходящей до степени аффекта), так и по характеру (младшие школьники не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется теми или иными обстоятельствами).

У младших школьников необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Это достигается, прежде всего педагогически правильной организацией учебной работы в целом. Большими возможностями в этом отношении располагает физическое воспитание.

Вид детской группы: профильная.

Состав группы: постоянный.

Набор детей в группу формируется педагогом по просьбе родителя ребенка и при заполнении всех необходимых документов.

Количество обучающихся:

В соответствии с положением СанПиН 2.4.4.1251-03: оптимальное количество учащихся – 10-12, максимальное – 25.

### **Режим занятий.**

Общее количество часов в год на реализацию данной программы: 50 часов. Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 60 минут

#### Структура учебного занятия

60 мин	5 мин	Учебно-организационная работа
	25 мин	Учебное занятие
	2 мин	Перерыв
	25 мин	Учебное занятие

	3 мин	Учебно-организационная работа
--	-------	-------------------------------

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

По окончании обучения дети будут знать:

- танцевальную терминологию на русском и английском языках;
- отличительные особенности стилистики танцевальных программ;
- технику исполнения базовых фигур основных танцев;
- правила участия в соревнованиях.

Они будут уметь:

- исполнять программу классов Н-3, Н-4, Н-5, Е (согласно правилам МФТС);
- танцевать длительное время без остановки, с максимальным временем сохранения концентрации внимания;
- точно передавать характер каждого танца.

Для контроля и усвоения материала проводятся:

- открытые уроки;
- показательные выступления;
- соревнования (школьные, городские, окружные, межрегиональные).

Соревнования проводятся в течении учебного года каждые выходные, в которых спортсмены могут принимать участие по

рекомендации тренера. График соревнований на учебный год составляется на президиуме МФТС.

Уровень танцевального мастерства каждого спортсмена оценивается бригадой судей по бальной системе, согласно правилам МФТС.



### Учебно-тематический план

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Медленный вальс: - правый поворот - спин-поворот - левый поворот - виск - синкоп. шассе - перемены - поворотный лок - двойной обратный спин-поворот	10	3	7
3	Венский вальс: - правый поворот - левый поворот	5	2	3
4	Квикстеп: - четвертной поворот - лок вперед, назад - открытый телемарк	5	2	3
5	Ча-ча-ча: - основной шаг - нью-йорк - хип-твист - выход в веер - алемана - клюшка	10	3	7

	- кросс-бейсик - турецкое по- лотенце			
6	Самба: - поступатель- ные ботафого - теневые бо- тафого - боковой ход самбы - променадные ходы - вольта - вольтовый спот-поворот	10	3	7
7	Джайв: - основной шаг - смена мест - каблук-носок - амер. спин - стоп & гоу - фолоувей рок	10	3	7
8	Прогонны	7	-	7
9	Подготовка к показатель- ным выступ- лениям	4	1	3
10	Общая физи- ческая подго- товка	1	-	1
11	Организа- ционные и ито- говые меро- приятия	2	1	1
1	Итого	65	19	46

## Содержание программы.

В 1-ом разделе учащиеся знакомятся с целями и задачами на предстоящий год; знакомство с техникой безопасности.

Во 2-ом разделе учащиеся переходят к углубленному изучению танца «медленный вальс»: совмещение вращательного движения и поступательного движения, отличие натурального вращения (правого) от обратного (левого), совмещение направления движения ног и направления поворота корпуса, а также координация всего вышеперечисленного в паре на примере новых фигур: виск, синкоп. шассе, открытый телемарк, поворотный лок, двойной обратный спин-поворот.

В 3-ем разделе идёт изучение танца «Венский вальс», правый и левый повороты. Внимание уделяется направлениям движения, скорости работы ног и непрерывности вращения.

В 4-ом разделе идёт изучение новых, имеющих более сложную ритмическую окраску фигур танца «квикстеп»: фиш-тейл, открытый телемарк, поворотный лок. Сложность исполнения этих фигур заключается в том, что они имеют смену ритма и вращательного движения.

5-ый раздел посвящён танцу «ча-ча-ча». Если до этого учащиеся исполняли фигуры этого танца в линейном движении, то теперь добавляются такие фигуры, как хип-твист, выход в веер, алемана, клюшка, турецкое полотенце. В этих фигурах присутствует постоянная смена направления движения, кроме того, направления движения партнера и партнерши различаются.

В 6 - ом разделе уделяется внимание изучению новой программы танца «Самба». Теоретический разбор фигур: поступательные ботафого, теневые ботафого, боковой ход самбы, променадные ходы, вольта, вольтовый спот-поворот. И их практическое применение при составлении вариаций. Работа над движением бедер.

В 7-ом разделе учащиеся продолжают изучение танца «джайв». Как и в предыдущих танцах, так и в танце «джайв» идет изучение новых фигур: каблук-носок, амер. спин, стоп & гоу. В исполнении этих фигур присутствует

смена ритма, поэтому очень важно, чтобы работа ног совпадала с ударами в музыке.

8-ой раздел наиболее важен для подготовки танцоров к выступлениям на третьем году обучения. Так как возникает острая необходимость развить у ребят способность исполнять конкурсную программу всех танцев с полной отдачей без остановки (как на турнире).

9-ый раздел позволяет научиться ребятам развивать свои творческие способности, исполняя театрализованные постановочные номера. Также проводятся репетиции линейных построений.

10-ый раздел посвящен развитию общей физической подготовки учащихся. Этот раздел включает основные элементы гимнастики; ОРУ; беговых упражнений; прыжки; упражнения стоя, сидя, лежа. Занятия проводятся под музыку.

11-ый раздел ориентирован на обобщение всего материала, пройденного за год. Проводится открытое занятие, показательное выступление или открытый урок.

Требования к учащимся

1. Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении.
2. Знать о правилах питания и закаливания.
3. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию).
4. Уметь выполнять простейшие приемы самомассажа.

Методическое обеспечение программы.

1. Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, балетного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постано-

вочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

## Список литературы.

1. Базарова Н. П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.; М., 1964.
2. Баранов А. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах. – М.: Дополнительное образование, 2003. - №1.
3. Блазис К. Искусство танца /Пер. с фр. О. Н. Брошниковского // Классики хореографии. – М.; Л., 1937.
4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
5. Т. Н. Овчинникова «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» - М.: «Просвещение», 1986
6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам. – СПб: Респекс: Люкси, 1996
7. Программа аттестации Московского Городского Дворца Детского (Юношеского) Творчества «Шесть ступеней мастерства». 1999
8. Правила и положения региональной общественной организации «Московская Федерация Танцевального Спорта». 2004
9. Карташева И.Н. Воспитание танцем. – М.: Искусство, 1976.
10. Костовицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учебно-метод. пособие. – 2-е изд. доп. – Л.: Искусство, 1981.
11. Уральская В.И., Гороховщиков Г.С. В ритме вальса. – М.: Искусство, 1988.
12. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях., Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2006.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Танцевального спортивного коллектива Комильфо» Направленность: физкультурно-спортивная Составитель: Педагог дополнительного образования Смирнова Екатерина Олеговна Возраст обучающихся: 5-10 лет Срок реализации: 1 год г. Москва 2016 1. Пояснительная записка 1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения . В последние годы всё большую популярность приобретают спортивные бальные танцы как один из видов социально-культурной деятельности. Кружок бального танца в школе является наиболее массовой, общедоступной формой приобщения школьников к хореографии. Актуальность и главная особенность этого жанра заключается, в сочетании элементов искусства и спорта. Именно поэтому программа, реализуемая в студии спортивного танца “Комильфо”, имеет две направленности художественно-эстетическую и физкультурно-спортивную. В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Данный вид деятельности имеет своей целью не только физически развивать своё тело, но и осваивать красоту движения, в том числе под музыку. Главная его особенность - это сочетание искусства и спорта. В процессе обучения учащиеся знакомятся с правилами танцевального этикета; развивают музыкальный слух; учатся владеть своим телом ( гармоничная координация рук, ног, головы относительно корпуса ); понимать суть танца; начинают развивать такие качества как трудолюбие, упорство, дисциплинированность, собранность, пунктуальность; учатся культуре общения ( вежливое отношение мальчика к девочке, отношения в коллективе, в паре, к старшим, к преподавателя ). Задачи секции в школе заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей. Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Опыт преподавания данной дисциплины показывает, что учащиеся, посещающие кружок (студию, школу) спортивного бального танца, развиваются физически и эстетически. Первоочередная задача педагога - раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов,



выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству. Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития. Занятия проводятся с учётом индивидуальных особенностей учащихся от простого к сложному. При этом развивается личность учащихся, осваиваются духовные и нравственные ценности. Программа занятий по спортивным бальным танцам рассчитана на двух преподавателей ( по возможности ), для изучения и наглядного примера отдельно женской и мужской партий хореографии, а также для лучшего усвоения материала исполняемого в парах. 1.2. Программа рассчитана на детей, не имеющих медицинских противопоказаний. Основными направлениями здесь являются две главные составляющие: программа европейских танцев (медленный вальс, быстрый фокстрот, венский вальс) и программа латиноамериканских танцев (самба, ча-ча-ча, джайв). Также немаловажное значение имеет и физическая подготовка спортсменов, занятиям которой отводится отдельное время, либо в рамках урока в качестве разминки. В эту программу помимо регулярных занятий входит также посещение танцорами различного вида соревнований по спортивным бальным танцам. Для этого каждый спортсмен заносится в компьютерную базу данных Федерации Танцевального Спорта России. Ему выдается квалификационная книжка танцора, в которую заносятся данные спортсмена (его Ф.И.О., дата рождения, уровень танцевального мастерства, название танцевального коллектива и тренера), а также участие и результаты соревнований. Танцор может принимать участие в соревнованиях по усмотрению и рекомендации педагога, а также желанию самого танцора и его родителей. Соревнования по спортивным бальным танцам проводятся регулярно в течение всего учебного года в соответствии с положением МФТС о проведении соревнований для танцоров. 1.2. Цель и задачи программы. Целью программы является обучение детей основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца. Задачи. 1. Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством: - знакомства с различными стилями, историей и географией танцевального искусства; - обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль; - формирования художественного вкуса; - развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца. 2. Развитие физических возможностей детей с помощью: - укрепления общего физического

состояния организма; - освоения необходимых двигательных навыков; - развития умения согласовывать движения тела с музыкой; - прочное овладение основами техники исполнения основной танцевальной программы. 3. Воспитание и развитие у детей таких личностных качеств, как: - волевая активность; - вера в свои силы; - навыки общения в коллективе, друг с другом; 4. Формирование творческого коллектива детей и родителей. 1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа. Данная программа рассчитана на одногодичное обучение детей 5-10 лет. Структура занятия определяется психологическими особенностями детей данного возраста. Учебная работа младших школьников в основном требует развития первой сигнальной системы - ощущений и восприятий окружающей среды, которая для детей этого возраста является источником многих новых и интересных знаний, закрепляемых в памяти в виде наглядных образов. Следует, однако, учитывать, что способность восприятия и наблюдения у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: они воспринимают внешние явления и предметы неточно, выделяя их случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие к себе внимание. Недостаточно развита у младших школьников также способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут; напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к нервному утомлению. Память у младших школьников подобно процессам восприятия все еще имеет наглядно-образный характер: дети легче запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую, смысловую сторону. Они с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую его структуру, его целостность и взаимосвязанность частей; запоминание носит в основном механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. Лишь постепенно к концу данного возрастного периода дети начинают приемам преднамеренного запоминания и заучивания. Чтобы избежать этого, необходимо часто, систематически, на протяжении длительного времени повторять пройденный учебный материал. Мышление у детей в младшем школьном возрасте также отличается нагляднообразным характером: оно неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Более полезно развивать функцию мышления у детей, вовлекая их в активную практическую деятельность, опирающуюся на познание закономерностей и сущности тех или других явлений (например, активная работа в уголке живой природы). Для младших школьников характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, обусловленность определенными формами деятель-

ности, движений, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах (дети этого возраста обладают слабой способностью скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются), быстрая смена как по интенсивности (иногда доходящей до степени аффекта), так и по характеру (младшие школьники не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется теми или иными обстоятельствами). У младших школьников необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Это достигается, прежде всего педагогически правильной организацией учебной работы в целом. Большими возможностями в этом отношении располагает физическое воспитание. Вид детской группы: профильная. Состав группы: постоянный. Набор детей в группу формируется педагогом по просьбе родителя ребенка и при заполнении всех необходимых документов. Количество обучающихся: В соответствии с положением СанПиН 2.4.4.1251-03: оптимальное количество учащихся – 10-12, максимальное – 25. Режим занятий. Общее количество часов в год на реализацию данной программы: 50 часов. Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 60 минут Структура учебного занятия 5 мин Учебно-организационная работа 25 мин Учебное занятие 60 мин 2 мин Перерыв 25 мин Учебное занятие 3 мин Учебно-организационная работа Прогнозируемые результаты и способы их проверки. По окончании обучения дети будут знать: - танцевальную терминологию на русском и английском языках; - отличительные особенности стилистики танцевальных программ; - технику исполнения базовых фигур основных танцев; - правила участия в соревнованиях. Они будут уметь: - исполнять программу классов Н-3, Н-4, Н-5, Е (согласно правилам МФТС); - танцевать длительное время без остановки, с максимальным временем сохранения концентрации внимания; - точно передавать характер каждого танца. Для контроля и усвоения материала проводятся: - открытые уроки; - показательные выступления; - соревнования (школьные, городские, окружные, межрегиональные). Соревнования проводятся в течение учебного года каждые выходные, в которых спортсмены могут принимать участие по рекомендации тренера. График соревнований на учебный год составляется на президиуме МФТС. Уровень танцевального мастерства каждого спортсмена оценивается бригадой судей по балльной системе, согласно правилам МФТС. Учебно-тематический план № Название темы Всего часов Теория Практик а 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. 1 1 - 2 Медленный вальс: - правый поворот - спин-поворот - левый поворот - виск - синкоп. шассе - перемены - поворотный лок - двойной обратный спин-поворот 10 3 7 3 Венский вальс: - правый поворот - левый поворот 5 2 3 4 Квикстеп: - четвертной поворот - лок вперед, назад - открытый те-

телемарк 5 2 3 - поворотный лок - фиш-тейл 5 Ча-ча-ча: - основной шаг - нью-йорк - хип-твист - выход в веер - алемана - клюшка - кросс-бейсик - турецкое полотенце 10 3 7 6 Самба: - поступательные ботафого - теневые ботафого - боковой ход самбы - променадные ходы - вольта - вольтовый спот-поворот 10 3 7 7 Джайв: - основной шаг - смена мест - каблук-носок - амер. спин - стоп & гоу - фолоувей рок 10 3 7 - фолоувей троуей 8 Прогоны 7 - 7 9 Подготовка к показательным выступлениям 4 1 3 1 0 Общая физическая подготовка 1 - 1 1 1 Организационные и итоговые мероприятия 2 1 1 1 Итого 65 19 46

Содержание программы. В 1-ом разделе учащиеся знакомятся с целями и задачами на предстоящий год; знакомство с техникой безопасности. Во 2-ом разделе учащиеся переходят к углубленному изучению танца «медленный вальс»: совмещение вращательного движения и поступательного движения, отличие натурального вращения (правого) от обратного (левого), совмещение направления движения ног и направления поворота корпуса, а также координация всего вышеперечисленного в паре на примере новых фигур: виск, синкоп. шассе, открытый телемарк, поворотный лок, двойной обратный спин-поворот. В 3-ем разделе идёт изучение танца «Венский вальс», правый и левый повороты. Внимание уделяется направлениям движения, скорости работы ног и непрерывности вращения. В 4-ом разделе идёт изучение новых, имеющих более сложную ритмическую окраску фигур танца «квикстеп»: фиш-тейл, открытый телемарк, поворотный лок. Сложность исполнения этих фигур заключается в том, что они имеют смену ритма и вращательного движения. 5-ый раздел посвящён танцу «ча-ча-ча». Если до этого учащиеся исполняли фигуры этого танца в линейном движении, то теперь добавляются такие фигуры, как хип-твист, выход в веер, алемана, клюшка, турецкое полотенце. В этих фигурах присутствует постоянная смена направления движения, кроме того, направления движения партнера и партнерши различаются. В 6 - ом разделе уделяется внимание изучению новой программы танца «Самба». Теоретический разбор фигур: поступательные ботафого, теневые ботафого, боковой ход самбы, променадные ходы, вольта, вольтовый спот-поворот. И их практическое применение при составлении вариаций. Работа над движением бедер. В 7-ом разделе учащиеся продолжают изучение танца «джайв». Как и в предыдущих танцах, так и в танце «джайв» идет изучение новых фигур: каблук-носок, амер. спин, стоп & гоу. В исполнении этих фигур присутствует смена ритма, поэтому очень важно, чтобы работа ног совпадала с ударами в музыке. 8-ой раздел наиболее важен для подготовки танцоров к выступлениям на третьем году обучения. Так как возникает острая необходимость развить у ребят способность исполнять конкурсную программу всех танцев с полной отдачей без остановки (как на турнире). 9-ый

раздел позволяет научиться ребятам развивать свои творческие способности, исполняя театрализованные постановочные номера. Также проводятся репетиции линейных построений. 10-ый раздел посвящен развитию общей физической подготовки учащихся. Этот раздел включает основные элементы гимнастики; ОРУ; беговых упражнений; прыжки; упражнения стоя, сидя, лежа. Занятия проводятся под музыку. 11-ый раздел ориентирован на обобщение всего материала, пройденного за год. Проводится открытое занятие, показательное выступление или открытый урок. Требования к учащимся 1. Знать о влиянии упражнений на организм, их назначении. 2. Знать о правилах питания и закаливания. 3. Осознанно выполнять комплексы специальных упражнений (по заболеванию). 4. Уметь выполнять простейшие приемы самомассажа. Методическое обеспечение программы. 1. Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы: • принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику; • принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы; • принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность. Принципы дидактики: • принцип развивающего и воспитывающего характера обучения; • принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства; • принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, бального танца; • принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа; • принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся; • принцип доступности и посильности; • принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях. Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы: 1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы. 2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др. 3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. 4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения. Приемы: • комментирова-

ние; • инструктирование; • корректирование. Техническое и дидактическое обеспечение занятий. Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения: - наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками; - качественное освещение в дневное и вечернее время; - музыкальная аппаратура, аудиозаписи, - специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик); - костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями). Список литературы. 1. Базарова Н. П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.; М.,1964. 2. Баранов А. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах. – М.: Дополнительное образование, 2003. - №1. 3. Блазис К. Искусство танца /Пер. с фр. О. Н. Брошниковского // Классики хореографии. – М.; Л., 1937. 4. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987. 5. Т. Н. Овчинникова «Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» - М.: «Просвещение», 1986 6. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам. – СПб: Респекс: Люкси, 1996 7. Программа аттестации Московского Городского Дворца Детского (Юношеского) Творчества «Шесть ступеней мастерства». 1999 8. Правила и положения региональной общественной организации «Московская Федерация Танцевального Спорта». 2004 9. Карташева И.Н. Воспитание танцем. – М.: Искусство, 1976. 10. Костовицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учебно-метод. пособие. – 2-е изд. доп. – Л.: Искусство, 1981. 11. Уральская В.И., Гороховщиков Г.С. В ритме вальса. – М.: Искусство, 1988. 12. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003. 13. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях., Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2006.