

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №33

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
МАДОУ № 33  
Протокол № 1 от «31»августа 2022г.



УТВЕРЖДЕНА:  
Заведующим МАДОУ № 33  
Приказ № 110/о от «31» августа 2022г.  
О.А. Лаврова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
для детей старшего дошкольного возраста (3-7 лет)  
«Спортивные бальные танцы»  
(срок реализации 3 года)

Составитель: Лоншакова В.О.,  
музыкальный руководитель

г. Екатеринбург, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность программы .....	3
1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы .....	3
1.3. Новизна и отличительные особенности программы.....	4
1.4. Цель и задачи программы.....	4
1.5. Срок реализации, возраст обучающихся .....	4
1.6. Форма и режим занятий.....	4
1.7. Прогнозируемый результат и методы его определения .....	5
2. Учебно-тематический план 1-го года обучения .....	7
3. Содержание программы 1-го года обучения .....	8
4. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	10
5. Содержание программы 2-го года обучения .....	11
6. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	13
7. Содержание программы 3-го года обучения .....	13
8. Методическое обеспечение программы.....	15
8.1. 1-го года обучения.....	18
8.2. 2-го года обучения.....	19
8.3. 3-го года обучения.....	19
9. Список литературы .....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) Спортивные бальные танцы – физкультурно-спортивная.

Бальный танец в настоящее время – это один из наиболее массовых и быстро развивающихся видов спорта и хореографического искусства. На протяжении последнего десятилетия интерес к спортивному бальному танцу неуклонно возрастал, делая данный вид танца привлекательным и интересным как для взрослых, так и для детей.

Кружок бального танца является общедоступной и массовой формой занятий, приобщая, таким образом, обучающихся к искусству танца, эстетике движения под музыку и этике отношений с противоположным полом.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит современной хореографии. Её синтетичность, неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональная и яркая образность, возникающие в её процессе взаимоотношения выгодно выделяют танец среди других искусств.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области современной хореографии, умение красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие. Занятия бальными танцами развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве.

Спортивные бальные танцы для дошкольников помогают развивать пластику, координацию движения и осанку. Ребенок 4-6 лет, занимающийся бальными танцами, развивает ножные мышцы и мышцы корпуса, пластику рук. Во время занятий работают все группы мышц, что способствует развитию координации, устойчивости, позволяет ребенку быть гибким, выносливым и ловким. При занятии бальными танцами, ребенок получает правильное физическое развитие, у него улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Танцующие дети обладают ритмичностью, пластичностью, имеют правильное дыхание. Занятия бальными танцами являются инструментом самовыражения, а так же способствуют собранности и воспитание ответственности у ребенка.

Занятия танцем выполняют и другие важные функции: они развивают наблюдательность учащихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют росту их общей культуры. В свою очередь рост культуры поведения начинает сказываться не только во время занятий, но и в быту, где приобретённые полезные навыки легко и естественно ими применяются. Дети начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становятся нормой их поведения. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и причёски.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Новизна данной образовательной программы заключается в распределении учебного материала в ходе занятий таким образом, чтобы на начальных этапах обучения сложный материал непосредственно балльных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям балльными танцами.

Особенностью предлагаемой программы является то, что она является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара. Данная программа сочетается с занятиями сценического искусства, музыки, помогает понять художественные связи всех жанров искусства.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей обучающихся посредством обучения спортивным балльным танцам, воспитание гармоничной, социально активной личности.

#### **Основные задачи программы**

##### **Обучающие:**

- знакомство с историей спортивных балльных танцев;
- обучение технике исполнения спортивных балльных танцев.

##### **Развивающие:**

- развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.;
- развитие навыков координации движений, формирование музыкально-ритмической координации движений;
- развитие художественно-творческих способностей – артистизма, эмоциональности.

##### **Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия, чувства коллективизма;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

### **Срок реализации, возраст обучающихся**

Программа рассчитана на 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 108 часов (36 часов в год).

В студию принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования учебных групп проводится первичная диагностика способностей обучающихся (знаний, умений, навыков и музыкальных данных).

Возраст обучающихся: от 4 до 6 лет.

### **Форма и режим занятий**

Форма проведения занятий – групповые занятия.

Занятия проводятся в следующем режиме: 2 раза в неделю по 30 минут (1 час в неделю).

Для детей 4-6 лет продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 30 минут.

Количество обучающихся в группах: 10 - 15 человек.

### **Прогнозируемый результат и методы его определения**

#### **К концу 1-го года обучения обучающиеся должны**

##### ***усвоить:***

- позиции и положения рук, позиции ног;
- правила постановки корпуса, рук, ног, головы;
- правила исполнения изученных движений основ бального и классического танца;
- названия всех изученных видов движений;
- правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений;

##### ***сформировать умение:***

- выполнять упражнения для разминки;
- выполнять предусмотренные программой движения бального и классического танца;
- выполнять все виды изученных движений в 1-й год обучения;
- запоминать и исполнять танцевальные комбинации самостоятельно и в группе.

#### **К концу 2-го года обучения обучающиеся должны**

##### ***усвоить:***

- терминологию и правила исполнения изученных движений бального классического танца;
- позиции рук и ног бального танца;
- движения: «шассе», «виск», «самба-ход на месте», «перемены», «правый поворот», «спот-поворот», «Нью-Йорк»;
- понятия «гибкость» и «растяжка»;

##### ***сформировать умение:***

- выполнять упражнения на гибкость и растяжку;
- выполнять предусмотренные программой упражнения бального танца;
- исполнять танцевальные движения соответственно характеру, соединения фигур.
- занимать нужные положения в пространстве и выполнять перестроения.
- выполнять предусмотренные программой повороты и вращения, комбинированные вращения в координации с руками и головой;

#### **К концу 3-го года обучения обучающиеся должны**

##### ***усвоить:***

- названия и правила исполнения пройденных движений;
- движения: «четвертной поворот вправо», «лок-степ вперед», «смена мест справа налево/слева направо», «звено», «удар бедром», «бота-фого с продвижением вперед», «вольта с продвижением в теневой позиции»;
- характер и стилистические особенности исполнения танцевальных композиций.

##### ***сформировать умение:***

- выполнять предусмотренные программой движения бальных танцев в более сложной координации;
- эмоционально исполнять танцевальные композиции.

### Формы подведения итогов реализации программы

Для отслеживания динамики освоения данной дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

**Вводный контроль (первичная диагностика)** проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся и впервые поступивших учеников. Форма проведения – собеседование.

**Текущий контроль** осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Позволяет выявить уровень имеющихся знаний и на их основе строить дальнейшее изучение материала. Форма контроля: опрос, беседа, обсуждение с детьми правильности исполнения и демонстрация изученных движений.

**Промежуточный контроль (промежуточная аттестация)** проводится один раз в год (декабрь) на открытом занятии.

**Формы контроля:**

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

**Итоговая аттестация** проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата обучающемуся и его родителям в форме отчётного концерта.

**Формы итоговой аттестации:** открытый урок, отчётный концерт.

**Критериями оценки** освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- соответствие практической деятельности программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- уровень творческой активности учащегося: количество участия в концертах, праздничных мероприятиях, конкурсах, др.
- уровень творческой активности обучающегося: количество реализованных проектов, выполненных самостоятельно на основе изученного материала.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце учебного года производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

## Критерии уровня освоения программного материала:

<i>Низкий уровень</i>	<p>Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее <math>\frac{1}{2}</math> объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая.</p> <p>Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.</p>
<i>Средний уровень</i>	<p>Ребёнок овладел не менее <math>\frac{1}{2}</math> объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.</p> <p>Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.</p>
<i>Высокий уровень</i>	<p>Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к творчеству.</p> <p>Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.</p>

## Учебно-тематический план

## 1 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	10	3	7	Обсуждение и демонстрация упражнений
3	Тренировочные упражнения	10	4	6	Опрос и демонстрация упражнений
4	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	10	4	6	Открытое занятие для родителей и педагогов
5	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	4	2	2	Контрольное занятие
6	Итоговые занятия	1	-	1	Отчетный концерт
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

## Содержание программы 1 год обучения

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Беседа о спортивном бальном танце.

*Практика.* Разучивание упражнений для разминки; адаптационные игры.

### 2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения

*Теория.* Знакомство с правилами ориентации в танцевальном зале: по линии танца, к центру, к стене, диагонально к стене и к центру, против линии танца.

Передвижение в танцевальном зале в различных направлениях.

Учащиеся во время обучения получают представление о том, как танцевальные движения выражают внутренний мир человека; что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, лёгкость, сила, грация.

*Практика.* Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

### 3. Тренировочные упражнения

*Теория.* Правила выполнения тренировочных упражнений.

*Практика.* Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие и гранд плие (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям).

Батман тандю (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с деми плие (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Релеве (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Прыжки (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад):

- соте (прыжок без перемены позиции);
- эшапиз (прыжок из позиции в позицию);
- шанжман де пье (прыжок с переменной ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;



- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвигание плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;

- вращательные движения бёдер.

#### **4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур**

*Теория.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практика.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Утятя.** Муз. размер 4/4.

Открытое положение. Основные движения:

- основной ход вперёд и назад;
- левый поворот, правый поворот.

Соединение фигур.

**Полька.** Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Открытое положение. Основные движения:

- галоп;
- хлопушки;
- каблучные.

Соединение фигур.

**Вару-вару.** Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Закрытое движение. Основные движения:

- шаг – приставка;
- прыжки;
- хлопушки;
- шаг – поворот.

Соединение фигур.

**Стирка.** Муз. размер 2/4.

Открытое положение. Основные движения:

- стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- встряхиваем;
- развешиваем;
- устали.

**Медленный вальс.** Муз. размер 3/4.

Закрытое положение. Основные движения:

- маленький квадратик
- большой квадратик
- перемена правая, левая;

Соединение фигур.

**Ча – ча - ча.** Муз. размер 4/4.

Закрытое положение. Основные движения:

- основное движение вперед и назад;
- "чек";
- "шоссе".

Соединение фигур. Несложные композиции.

**Соединение фигур.**

### 5. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев

*Теория.* Образ в танцевальной композиции.

*Практика.* При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

### 6. Итоговые занятия

*Практика.* Подведение итогов обучения за год. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

## Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	20	6	14	Обсуждение и демонстрация упражнений
3	Тренировочные упражнения	20	8	12	Опрос и демонстрация упражнений
4	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	20	8	12	Открытое занятие для родителей и педагогов
5	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	8	4	4	Контрольное занятие
6	Итоговые занятия	4	-	2	Отчетный концерт
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	

## Содержание программы 2 год обучения

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

*Практика.* Повторение упражнений для разминки; адаптационные игры.

### **2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения**

*Теория.* Особое внимание уделить при работе с учащимися над артистичностью и созданием образа в танце. Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держать спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы.

В программе усиливается познавательная деятельность за счёт систематического проведения бесед о хореографии и современных танцах, использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

*Практика.* Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

### **3. Тренировочные упражнения**

*Теория.* Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

*Практика.* Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я).

Деми плие и гранд плие (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям).

Батман тандю (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с деми плие (по 1-1, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Батман тандю жете с сокращением стопы в воздухе (по 1-й, 3-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Релеве (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад).

Прыжки (по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям вперёд, в сторону, назад):

- соте (прыжок без перемены позиции);
- эшапиэ (прыжок из позиции в позицию);
- шанжман де пье (прыжок с переменной ног в воздухе).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;

- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвигание плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

#### **4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур**

*Теория.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практика.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Медленный вальс.** Муз. размер 3/4.

Основные движения:

- перемены вперед
- перемены назад
- правый поворот ( 1-я и 2-я часть)

Соединение фигур.

**Самба.** Муз. размер 2/4.

Основные движения:

- основное движение на месте;
- виск;
- самба ход;

Соединение фигур.

**Ча-Ча-Ча.** Муз. размер 4/4.

Основные движения:

- спот повороты влево и вправо
- тайм степ
- Нью-Йорк (в позицию бок о бок слева и справа)

**Джайв.** Муз. размер 2/4.

Основные движения:

- "шассе";
- основной ход на месте;

Соединение фигур.

#### **5. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев**

*Теория.* Образ в танцевальной композиции.

*Практика.* При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

### 6. Итоговые занятия

*Практика.* Подведение итогов обучения. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	20	6	14	Обсуждение и демонстрация упражнений
3	Тренировочные упражнения	20	8	12	Опрос и демонстрация упражнений
4	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	20	8	12	Открытое занятие для родителей и педагогов
5	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	8	4	4	Контрольное занятие
6	Итоговые занятия	4	-	2	Отчетный концерт
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>	

### Содержание программы 3 год обучения

#### 1. Вводное занятие

*Теория.* Постановка цели и задач на год, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

*Практика.* Повторение упражнений для разминки; адаптационные игры.

#### 2. Коллективно порядковые и ритмические упражнения

*Теория.* Выработать правильную, красивую осанку; умение легко передвигаться по паркету, “держат спину”.

На занятиях, в общении с музыкой и танцем помочь преодолеть возрастные комплексы, уменьшить конфликты и сделать отношения мальчиков и девочек доброжелательными и бережными.

В программе усиливается познавательная деятельность использования наглядных пособий, технических средств, посещение концертов и конкурсов.

*Практика.* Выполнение коллективно порядковых и ритмических упражнений.

#### 3. Тренировочные упражнения

*Теория.* Повторение правил выполнения тренировочных упражнений.

*Практика.* Выполнение тренировочных упражнений.

Постановка корпуса, рук, ног, головы.

Позиции ног (1-6).

Элементы танцев в современных ритмах (в порядке изучения программы и по усмотрению педагога).

Координационные упражнения для рук, шеи, головы, плеч и корпуса в различных направлениях.

Упражнения для рук:

- отведение рук рывком вверх, вниз, в сторону;
- вращение кистей, предплечий, всей руки в разных плоскостях.

Упражнения для шеи:

- наклоны головы вперёд, назад, в сторону;
- повороты головы в сторону;
- вращательные движения головы.

Упражнения для плеч:

- поднимание и опускание плеч;
- выдвигание плеч вперёд и назад;
- вращательные движения плечами.

Упражнения для корпуса;

- повороты корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперёд, назад, в стороны;
- смещение верхней части корпуса вперёд, назад, в стороны;
- вращательные движения корпуса.

Упражнения для бёдер:

- смещение бёдер вперёд, назад, в стороны при неподвижной верхней части корпуса;
- вращательные движения бёдер.

#### **4. Изучение танцевальных элементов и соединений фигур**

*Теория.* Правила выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

*Практика.* Отработка навыков выполнения танцевальных элементов и соединений фигур.

**Квик-степ.** Муз. размер: 4/4.

Основные движения:

- четвертной поворот вправо
- лок-степ вперед

**Самба.** Муз. размер 2/4

Основные движения:

- бота-фого с продвижением вперед
- вольта с продвижением в теневой позиции

**Джайв.** Муз. размер: 4/4

Основные движения:

- смена мест справ налево/слева направо
- звено
- удар бедром

### **5. Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев**

*Теория.* Образ в танцевальной композиции. Парное танцевание. Ведение партнерши в движении.

*Практика.* При постановке номеров используются только те движения и танцевальные элементы, которые уже были изучены и отработаны детьми.

### **6. Итоговые занятия**

*Практика.* Подведение итогов обучения. Контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов.

## **Методическое обеспечение программы**

Организационная модель образовательного процесса блочная (работа с чередованием предметных областей). В процессе образовательной программы используются следующие *методы* обучения:

- Перцептивные методы (передача и восприятие информации посредством органов чувств);
- Словесные (рассказ, объяснение и т.п.);
- Наглядные (выполнение упражнений, ориентируясь на образец, копируя предложенной образец);
- Иллюстративно-демонстративные;
- Практические (опыт, упражнения, самостоятельное выполнение заданий, освоение технологий);
- Логические (организация логических операций – аналогия, анализ, индукция, дедукция);
- Гностические (организация мыслительных операций – проблемно-поисковые, самостоятельная работа, проблемные ситуации и пробы);
- Диалог между преподавателем и обучающимся, между обучающимися.

Методы, способы и приемы педагогического мониторинга: педагогический отзыв; журнал учета; отметка; шкала оценивания результатов и др.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

- *Эмоциональные методы:* поощрение, порицание, создание ярких наглядно-образных представлений, создание ситуаций успеха, стимулирующее оценивание, удовлетворение желаний быть значимой личностью.
- *Познавательные методы:* опора на жизненный опыт, познавательный интерес, создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий.
- *Волевые методы:* предъявление учебных требований, информирование об обязательных результатах обучения, самооценка деятельности и коррекция, рефлексия поведения, прогнозирование деятельности.

- *Социальные методы:* развитие желания быть полезным, создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничество, заинтересованность в результатах, взаимопроверка.

### **Примерный план занятия**

1. Вводная часть.
2. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.
3. Упражнения для развития техники танца.
4. Элементы, танцевальные комбинации, танцы.
5. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части занятия и распределение учебного материала могут изменяться в зависимости от степени подготовленности, способности обучающихся, сложности материала, т.к. занятия проводятся с обучающимися, не имеющими танцевальной подготовки, то необходимо больше времени уделить вводной части и тренировочным упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторению танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определённую цель.

1. **Вводная часть** помогает лучше организовывать учащихся и подготовить их к основной танцевальной части занятий. В краткой беседе педагог должен познакомить детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия. На первых занятиях он знакомит учащихся с организационными моментами (распорядок занятия, требования к одежде, внешнему виду и т.д.). Каждое занятие должно начинаться с организованного входа учащихся в танцевальный зал и их поклона педагогу.

2. **Коллективно-порядковые и ритмические упражнения** содействуют выработке навыков движения и перестроения, знакомят учащихся с такими понятиями как шеренга, колонна, интервал, дистанция а так же учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д. Эти упражнения выполняются в движении и на месте и в движении по одному, парами, четвёрками. При этом следует уделять внимание осанке детей, походке, умению держать голову и руки.

Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении: начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы.

3. **Упражнения по развитию техники танца** (тренировочные) необходимы для приобретения детьми лёгкости, танцевальности и грациозности. Они состоят из упражнений классического танца, которые сочетаются с элементами современного танца.

Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в естественной позиции, т.е. полувыворотом, в соответствии с требованиями современного танца.

Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются на середине зала в построении колоннами или шахматном порядке.



**4. Разучивание элементов, комбинаций и фигур, исполнение танцев в целом** – основная часть занятия.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции современных танцев, является началом их разучивания.

Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать медленные и быстрые движения. Новые движения вводятся постепенно, но не более 2-3 в одно занятие.

Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами ( по 4 человека в ряд – девочка - мальчик и т.д.), на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продвижениями в разных направлениях: вперёд, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение элементам того танца, который предусмотрен программой данного урока.

Повторяя на последующих занятиях выученный танцевальный материал, желательно разнообразит сочетания движений, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Приступая к разучиванию нового танца, указывая на связь движений с музыкой, подкрепив это показом.

От детей следует постепенно добиваться верного характера и стиля, выразительности и непринуждённости в исполнении танца.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется на занятиях чередовать спокойные и лирические танцы с более подробными и подвижными, а трудные – с лёгкими и т.п.

**5. В заключительной части занятия** задачи педагога – нормализовать работу сердца и дыхания у детей.

Заканчивая занятия, педагогу необходимо сказать ученикам о результате проведённого занятия. Высказать свои замечания, как всей группе, так и индивидуально, осторожно и очень конкретно указать на недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и др.), при необходимости похвалить за поведение на занятии и усвоение пройденного материала. Затем дети исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

Серьёзное внимание на всех этапах занятия следует уделять музыкальному материалу.

Ритмическое строение музыки, равномерное чередование метрических ударений, логическое членение музыки на части и фразы составляют как бы каркас, основу движений, помогают танцующим распределить их во времени.

В этом отношении большую помощь оказывают применение на занятиях музыкально-ритмических упражнений, разучивая и исполняя которые, дети знакомятся со средствами музыкальной выразительности и музыкальной терминологией.

Прежде всего, программа нацелена на воспитание социально-активной, гармонически развитой личности. Разучивая и исполняя которые, дети знакомятся со средствами музыкальной выразительности и музыкальной терминологией.

### Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

– *кадровые*: требуется педагог дополнительного образования, хореограф-постановщик, отвечающие всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников;

– *материально-технические условия*: необходимо наличие специально оборудованного помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам, зеркалами.

*Оборудование*:

– наличие музыкальной установки с различными носителями (компакт-диски, USB - носители, провод AUX);

Форма одежды воспитанников: для девочек – черный купальник, черная юбка, белые носки, балетная обувь / чешки; для мальчиков – белая футболка, черные брюки, черные носки, балетная обувь / чешки.

Со второго полугодия специальная танцевальная обувь.

**Организационно-дидактические:**

– варьирование программы в зависимости от способностей и уровня развития воспитанников.

**Информационное обеспечение программы**

- учебно-методические пособия;
- инструкции по технике безопасности;
- методические разработки;
- видео, фотоматериалы.

### Методическое обеспечение

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Методическое обеспечение
1.	Вводное занятие	Инструкция по технике безопасности; Видео ролик по спортивным бальным танцам
2.	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Показ упражнения на картинке/планшете
3.	Тренировочные упражнения	Показ упражнения на картинке/планшете; Видео
4.	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Видео; Методическое пособие
5.	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	Сценарий концертного выступления; Видео
6.	Итоговые занятия	Планы итоговых занятий

**Методическое обеспечение**  
**2 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Методическое обеспечение</b>
1.	Вводное занятие	Инструкция по технике безопасности; Видео ролик по спортивным бальным танцам
2.	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Показ упражнения на картинке/планшете
3.	Тренировочные упражнения	Показ упражнения на картинке/планшете; Видео
4.	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Учебно-методическое пособие; Видео
5.	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	Сценарий концертного выступления; Презентация перестроений на паркете; Видео
6.	Итоговые занятия	Планы итоговых занятий

**Методическое обеспечение**  
**3 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Методическое обеспечение</b>
1.	Вводное занятие	Инструкция по технике безопасности; Видео ролик по спортивным бальным танцам
2.	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Показ упражнения на картинке/планшете
3.	Тренировочные упражнения	Показ упражнения на картинке/планшете; Видео
4.	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Видео; Учебно-методическое пособие
5.	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	Сценарий концертного выступления; Видео
6.	Итоговые занятия	Планы итоговых занятий

## Список литературы

### *Литература для педагогов*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году».
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 07.08.2015 № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 № 2074 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».
10. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев 1993г. (перевод Ю.С. Пина)
11. Периодическое издание Журнал «Звезды над паркетом»
12. Уолтер Лайред. Техника латинских танцев (перевод и редакция Л.Д.Весновского)
13. Technique of Ballroom Dancing & Basic Principles Guy Howard 2011 г. (в переводе Ю.С.Пина от 2013)

### **Интернет-ресурсы:**

14. [Электронный ресурс] <https://ftsro.ru/lit/Alex Moor 1 Quickstep.doc>(дата обращения 24.01.2017)
15. [Электронный ресурс] <http://gigabaza.ru/doc/167100.html> (дата обращения 11.01.2017)
16. [Электронный ресурс] [www.whitegenre.ru](http://www.whitegenre.ru) (дата обращения 11.01.2017)

*Литература для обучающихся и их родителей*

1. [Электронный ресурс]. [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru) (дата обращения 11.01.2017)
2. [Электронный ресурс] [www.rdsu.info](http://www.rdsu.info) (дата обращения 16.12.2016)
3. [Электронный ресурс] [www.interdance.ru](http://www.interdance.ru) (дата обращения 16.12.2016)
4. [Электронный ресурс] [www.ballroom.ru](http://www.ballroom.ru) (дата обращения 3.11.2016)



В настоящем документе пронумеровано,  
проиндексировано и скреплено печатью  
27 листов  
Зав. группой МАДОУ № 33

О. А. Лаврова

(подпись)

(расшифровка подписи)

15 августа 2010 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 529700403672343547561169856659992080022611920600

Владелец Лаврова Ольга Александровна

Действителен с 11.07.2022 по 11.07.2023