ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

Согласовано
Чистова Т.В.

«СПОРТИВНЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ»

Возраст детей: 3-6 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Дединкин Максим Вадимович

Дедовск
2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивный бальный танец» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Рассчитана на 3 года обучения детей в **возрасте 3-6 лет.** Программа ознакомительного уровня, опирается на:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10);

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г.№1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Департамента образования №922 от 17.04.2019 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2019-2020 учебном году»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидимиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа позволяет решить задачи танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к поэтапному обучению танцевального спорта (спортивным бальным танцам). Он заключается в гармоничном сочетании ритмики, основ хореографии, партерной гимнастики, музыки, пластики и танцев народов мира.

Ритмическая гимнастика помогает гармоническому развитию тела, развитию физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости; формирует правильную осанку. Она также способствует интеллектуальному и духовному развитию. Дети овладевают техникой выполнения различных движений, сохранения и укрепления здоровья посредством ОФП, танцевальных движений и т.п.

Танцевальный спорт уникален. Он базируется на огромном арсенале движений. Упражнения его направлены на работу и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим, ритмичная музыка, удобная одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируют у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Программа состоит из трех основных компонентов – «Движение», «Музыка», «Игра», которые органично связаны между собой, но в то же время каждый из компонентов имеет свои определенные задачи по формированию знаний, умений и навыков.

Компонент «Движение»

Направлен в основном на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребенка, т.е. на физическую сущность. Ритмика - это нетрадиционная форма физкультурного занятия, это целое направление в оздоровительной физкультуре. Регулярные занятия ею способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом.

Для этого используется:

- детские и массовые танцы;
- основные виды движений (ходьба, бег, равновесие);
- ОФП (ОРУ, упражнения на силу мышц ног, верхнего плечевого пояса, на пресс, «березка», «мостик» и т.д.);
- элементы современной аэробики;
- элементы стретчинга (упражнения для развития гибкости);
- дыхательные упражнения (элементы нетрадиционной гимнастики (йога));
- танцевальная пластика (в форме игры);
- элементы хореографии (экзерсис у станка).

Компонент «Музыка»

Направлен на создание положительного эмоционального фона занятий, помогает детям запомнить движения, передать выразительно их характер. В качестве музыкального оформления используются фонограммы музыкальных сказок и песен. Основные требования к подбору музыкальных произведений:

- музыка должна быть доступна восприятию ребенка;
- запись должна быть чистой;
- музыкальный темп должен меняться (от медленного и умеренного до быстрого).

Компонент «Игра»

Данный компонент является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

Актуальность программы

Продолжает нарастать тенденция к ухудшению здоровья детей. Проблема укрепления здоровья детей сохраняет свою актуальность. Младший дошкольный возраст – это период активного роста и формирования организма. В этот период организм детей наиболее восприимчив к различным положительным, или отрицательным морфофункциональным воздействиям, как под влиянием внешних, так и внутренних факторов. Поэтому наиболее важной задачей физического воспитания детей младшего дошкольного возраста является укрепление здоровья.

Фактор двигательной активности оказывает значительное влияние на формирование основных компонентов здоровья и обеспечивается в школах дополнительного образования средствами физической культуры.

В настоящее время проблематичен вопрос о том, с какого возраста возможно обучение детей спортивным бальным танцам и вовлечение их в спортивно-конкурсную деятельность. Ведь не секрет, что одной из основных задач формирования (развития) ребенка является укрепление соматического и психологического здоровья. Это достигается разными средствами, одно из которых – организация рационального двигательного режима. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!» - гласит народная мудрость.

Педагогическая целесообразность.

В младшем дошкольном возрасте дети начинают приобретать большую самостоятельность. Развивается ситуативно-деловое общение ребёнка и взрослого. Совершенствуются восприятие, речь, поведение, игры, наглядно-действенное мышление. Интенсивно развивается речь детей. Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действие. Дети получают от игры огромное удовольствие, легко вживаются в образ.

В этом возрасте совершенствуются зрительные и слуховые ориенти-ровки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд спортивных уп-ражнений. Дети младшего дошкольного владеют большим объемом двигательных навыков: способны совершать более сложные движения, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.

Новизна программы

Программа имеет две взаимосвязанные направленности: физкультурно-спортивную и художественно-эстетическую, служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по спортивным танцам, включающая ОФП и СФП.

Основные педагогические принципы

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим « отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2. Принцип систематичности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

3. Принцип вариативности. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Принцип наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

4. Принцип гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения детей между собой и преподавателя с детьми.

5.Принцип доступности и индивидуализации. Упражнения разучиваются поэтапно: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Учитывается степень подготовленности ребенка, его индивидуальные особенности, интересы и возможности.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

7. Творческая направленность, результатом, которой является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Отличительные особенности программы

При разработке программы были использованы методические пособия по ритмике таких авторов как: А.Г. Назаровой « Методика работы с детьми младшего дошкольного возраста», « Танцы для детей», «Игровой стретчинг», «Игротренинг»; С. Поллак, А.С. Климовой « 6 ступеней мастерства», Н. Кауля «Как научиться танцевать. Детские танцы» и т.д.

ЦЕЛЬ: Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование начальных теоретических знаний и практических навыков в области бального танца, а также общего физического, эстетического, эмоционально-волевого развития детей посредством разучивания танцевальных композиций.

Занятия спортивными бальными танцами для дошкольников решает комплекс задач, как общих, так и частных. К *общим задачам* относятся: образовательные, воспитательные, развивающие и физкультурно-оздоровительные.

1. **Физкультурно-оздоровительные задачи** направлены на:

- укрепление здоровья детей и повышение физической работоспособности;
- развитие дыхательной мускулатуры легких, путем игровых дыхательных упражнений;
- формирование правильной осанки;
- укрепление сухожилий стоп посредством занятий основами хореографии и стретчингом.

2. **Образовательные задачи** направлены на:

- повышение интереса к физкультуре через игровую деятельность;
- изучение и совершенствование основных видов движений;
- создание разносторонней базы движений и жестов;
- формирование выразительности движений в танце;

3. **Развивающие задачи** направлены на:

- развитие двигательного воображения и творческой фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма ребенка.

- раскрытие творческого потенциала ребенка, способствование через игру и танец эмоциональному и умственному развитию ребенка;

4. **Воспитательные задачи** направлены на:

-формирование культуры общения в коллективе;

- эффективное развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных и др.);

К частным задачам можно отнести вышеперечисленные составляющие общих задач, решение которых направленно на воспитание гармоничного развития личности.

Организация образовательного процесса

Сроки реализации

Образовательная программа рассчитана на 3 года (324 часа) обучения дошкольников.

Форма занятий – групповая.

Группа 1 –го года обучения -12-15 человек,

2-го года –10 - 12 человек,

3-го года -8-12 человек

Режим занятий

Занятия в группах проводится 3 раза по 45 минут в неделю.

Структура занятия строится следующим образом:

5мин - поклон (вступительная часть);

20 мин – партерная гимнастика;

15 мин – детские танцы;

5 мин – поклон (заключительная часть, подведение итогов).

Чтобы дети не утомлялись, используется волнообразная система нагрузки, физкультминутки.

Форма подведения итогов реализации программы: участие в праздничных программах, в межклубных и внутриклубных танцевальных турнирах по версии «массовый спорт», в детских окружных фестивалях.

Ожидаемые результаты

По окончании ***первого года обучения*** дети *будут знать:*

– танцевальную терминологию (начальные танцевальные фигуры);

– историю и географию танцев народов мира;

– этикет общения с педагогом и в детском коллективе.

Они *будут уметь:*

– «слушать музыку»;

Дети *овладеют навыками:*

– танцевальной координации;

– общения в паре и в детском коллективе.

По окончании ***второго года обучения*** участники студии *будут знать:*

– танцевальную терминологию (названия начальных танцевальных фигур);

Они *будут* ***уметь:***

– отличать танцевальные стили;

– танцевать в паре;

– оценивать правильность исполнения танцев.

Дети *овладеют навыками:*

– начального спортивного танцевания;

– межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности.

По окончании ***<u>третьего года обучения</u>*** участники студии будут ***знать:***
– танцевальную терминологию (названия новых танцевальных фигур);
– различные танцевальные стили;
Они *будут* ***уметь:***
– отличать танцевальные стили;
– танцевать в паре;
– оценивать правильность исполнения танцев.
Дети *овладеют навыками:*
– начального спортивного танцевания;
– самостоятельной подготовки к занятиям;
– основ дыхания в танце;
– межличностного общения в условиях «здоровой» конкуренции.

Механизм оценки образовательных результатов

Входной контроль: проводится на первых занятиях. Цель его - выявить начальный уровень подготовки ребенка, учитывать это в планировании и строить исходя их этого индивидуальную работу с детьми. От родителей требуется некоторые сведения: справка от врача о состоянии здоровья ребенка (нет ли противопоказаний к занятиям ритмикой); заявление о том, что родитель несет ответственность за неисправность имущества и т.д.; копия свидетельства о рождении ребенка, 2 фотографии 3х4 (для стартовой книжки танцора при участии им в соревнованиях).

Текущий контроль: проходит на каждом занятии и дает возможность определить степень усвоения учебного материала, уровень подготовленности, ответственности, заинтересованность занимающегося. Текущий контроль также помогает выявить слабых детей и продумать индивидуальный подход в следующей работе с ними. Для детей более способных усложнить материал.

Промежуточный: проводится в форме открытых уроков, конкурсов, для оценки качества освоения ребенком ранее изученных фигур, для оценки музыкального слуха посредством выполнения простых композиций в характерном ритме и темпе музыки для каждого танца.

Итоговый: проходит в конце каждого учебного года, определяет результат обучения на данном этапе подготовки, насколько ребенок научился применять умения и навыки, полученные в течение года. Также этот контроль может проводиться в виде итогового занятия, открытого урока, внутриклубного конкурса среди детей того же возраста из параллельных групп.
После проведения итогового контроля, дети получают соответствующие оценки (места) по выполненному танцу или упражнению в конкурсе, а также медали, дипломы и памятные призы. (Приложение №1 Таблица №1 «Итоговая диагностика образовательных результатов»)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

1№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Вводное занятие**	**0.25**	**0.25**	**0.5**
2.	**Музыкально-ритмические игры:**	**2**	**2**	**4**
2.1	«Хоровод» «Лобода»	0.5	0.5	1
2.2.	На развитие творческой фантазии (творческие группы) «Цветочек и солнышко» Сказки	0.5	0.5	1
3.	**С элементами образных движений:** «Автомобили» «Ледяные фигуры» «Озеро и кораблик»	0.5	0.5	1
4.	**Игротренинг** Слуховое и зрительное внимание «Повтори» «Цапля и лягушка» «Запомни свое место » «Хлопки»	0.5	0.5	1
5.	**О Ф П**	**2,5**	**2,5**	**5**
5.1.	Упражнения на развитие корпуса	0.5	0.5	1
5.2	На развитие различных групп мышц	0.5	0.5	1
5.3	На моторику рук	0.5	0.5	1
5.4	На равновесие	0.5	0.5	1
5.5	На развитие дыхания нетрадиционная гимнастика	0.5	0.5	1
6.	**Упражнения на релаксацию (Напряжение и расслабление)**	**2**	**2**	**4**
7.	**Танцевальная азбука**	**2**	**2**	**4**
8.	**Хореография** (Танцевальная пластика)	**1**	**1**	**2**
8.1	С игровыми моментами	0.5	0.5	1
8.2	Современная танцевальная пластика	0.5	0.5	1
9.	**Детские массовые танцы**	**2**	**2**	**4**
9.1.	Вару-вару	1	1	2
9.2.	Полька	1	1	2
10.	**Линейные танцы**	**2**	**2**	**4**
10.1	Диско-танцы	1	1	2

10.2	Уличные и кантри-танцы	1	1	2
11.	**Концертная деятельность**	**2**	**2**	**4**
12.	**Итоговое занятие**	**0.25**	**0.25**	**0.5**
	Итого:	**16**	**16**	**32**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Геория	Практика	Всего
1.	**Вводное занятие**	**0.5**	**0.5**	**1**
2.	**Детские массовые танцы**	**2**	**8**	**10**
2.1.	Вару-вару	1	2	3
2.2.	Полька	1	6	7
3.	**“3 танца для начала»**	**9**	**27**	**36**
3.1.	Ча-ча-ча	3	9	12
3.2.	Самба	3	9	12
3.3.	Медленный вальс	3	9	12
4.	**ОФП**	**2**	**8**	**10**
4.1	Различн. группы мышц	1	6	7
4.2	На развитие дыхания (нетрадиц. гимнастика)	1	2	3
5.	**Хореография** (танц. пластика)	**2**	**3**	**5**
6.	**Стрейтчинг**	**1**	**9**	**10**
6.1	Растяжение	0,5	4.5	5
6.2	Расслабление	0,5	4,5	5
7.	**Парное танцевание**	**2**	**10**	**12**
8.	**Квикстеп**	**2**	**8**	**10**
9.	**Джайв**	**2**	**8**	**10**
10.	**Концертная деятельность**	**1**	**2**	**3**
11.	**Итоговое занятие**	**0.5**	**0.5**	**1**
	Итого:	**24**	**84**	**108**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Третий год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	**Вводное занятие**	**0.5**	**0.5**	**1**
2.	**5 танцев «Н-5»**	**5**	**55**	**60**
2.1.	Медленный вальс	1	11	12
2.2.	Квикстеп	1	11	12
2.3.	Самба	1	11	12
2.4.	Ча-ча-ча	1	11	12
2.5.	Джайв	1	11	12
3.	**ОФП**	**2**	**8**	**10**
4.	**Танцевальная пластика (хореография)**	**2**	**6**	**8**
5.	**Стрейтчинг**	**2**	**10**	**12**
5.1.	Растяжение	1	5	6
5.2.	Расслабление	1	5	6
6.	**Парное танцевание**	**4**	**10**	**14**
7.	**Концертная деятельность**	**1**	**1**	**2**
8.	**Итоговое занятие**	**0.5**	**0.5**	**1**
	Итого	**17**	**91**	**108**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Первый год обучения

1. Вводное занятие. *Теория.* Знакомство с традициями и правилами работы студии, инструктаж по технике безопасности.
Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон).

2. Музыкально-ритмические игры. *Теория.* Знакомство с танцевальными играми. *Практика*. Проведение игр под музыку с разными ритмами.

2.1. «Хоровод» »Цепочка». *Теория.* Умение вставать в круг, в цепочку. *Практика*. Движение по кругу и по линии в разные стороны под разные ритмы.

2.2. Танцевальные игры на развитие творческой фантазии. *Теория.* Знакомство с различными образами в игре и выражение их с помощью движений. *Практика.* Показ разных образов растений, животных под музыку.

3. Образные движения. *Теория.* Знакомство с разными образными движениями. *Практика*. Упражнения в образах для развития индивидуальности.

4. Игротренинг. *Теория*. Знакомство с движениями на развитие слухового и зрительного внимания. *Практика*. Умение быстро менять образы по команде. «Лобода».

5. ОФП – упражнения для физического совершенства. *Теория.* Знакомство с движениями на развитие корпуса тела, на все группы мышц, на развитие гибкости спины, на силу плечевого пояса. *Практика*. Упражнения: отжимание, «Лодочка» - для пресса и верхнего плечевого пояса, «Мостик», «Колечко» - на развитие гибкости, «Книжечка», Шпагат - на растяжку, на развитие равновесия – упр. «Цапля». Особое внимание обращаем на развитие правильного дыхания, используем элементы нетрадиционной гимнастики, упражнения на диафрагмальное дыхание. «Цветы и дождик».

6. Релаксация. *Теория.* Применение навыков расслабления и напряжения нужных мышечных групп в танце. *Практика*. Упражнения на расслабление

7. Танцевальная азбука.
- Основная стойка танцора
- Поклоны
- Позиции ног. Движения ног с различной работой ступни
- Позиции рук. Движения рук
- Позиции корпуса, головы
- Общая физическая разминка
- Классическая разминка (экзерсис)
- Ориентирование в зале
- Построение и перестроение в зале

Освоение основных движений танцев различных стилей: Теория. Знакомство с различными видами шагов, различными видами бега, знакомство с элементами движений различных танцевальных стилей (классический танец, спортивный бальный танец)
Практика. Умение выполнять основные движения классического танца и спортивного бального танца.

Элементы музыкальной грамоты:
- Прослушивание и разбор музыкальных отрывков
- Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4
- Понятие о характере музыки, динамических оттенках построения музыкального произведения
- Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки (ритм, такт, темп)
- Упражнения на шагах, хлопках и дирижерском жесте

8. Танцевальная пластика (хореография). *Теория*. Знакомство с движениями, развивающими различные области тела, используя пластические элементы. Знакомство с основными позициями рук ног. *Практика*. **Умение** выполнять основные позиции рук (3 позиции) и ног (2 основные).

8.1. С игровыми моментами. *Теория.* Знакомство с основами через игровые ситуации, через образы животных, игровые танцы, музыкальные игры и игры на внимание. *Практика.* Умение строить танцевальные позиции рук и ног с помощью игр, образов.

8.2. Современная танцевальная пластика. *Теория.* Знакомство с «модерновыми» элементами танцевальной пластики. *Практика*. Использование современной танцевальной пластики в основных движениях.

9. Детские массовые танцы. *Теория.* История развития детского бального танца. *Практика.* Разучивание детских бальных танцев: «Вару-вару», «Полька».

9.1. «Вару-вару». *Теория.* Знакомство с основами и принципами танца, его происхождением. *Практика*. Умение танцевать основные движения, отличать музыку танца от остальной.

9.2. Полька. *Теория.* Знакомство с основами и принципами танца, его происхождением. *Практика.* Умение танцевать основные движения, отличать музыку танца от остальной.

10. Линейные танцы. *Теория.* Происхождение и стилистика изучаемых танцев. *Практика.* Разучивание простых и доступных композиций по линиям в различных стилях.

10.1. Диско-танцы. *Теория.* Стиль «Диско», его развитие в бальной хореографии. *Практика.* Разучивание танцев: «Траволта», «Хоки- Коки», «Пол Маккартни» и др.

10.2. «Уличные» и кантри-танцы. *Теория.* Стилизация танцевальных движений. Прослушивание и самостоятельный подбор популярных мелодий. *Практика.* Разучивание танцев: «Хип–хоп».

11. Концертная деятельность. Участие детей в концерте, умение вести себя на сцене. Межклубные соревнования.

12. Итоговое занятие. Проходит в форме открытого урока с участием родителей детей .

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Второй год обучения

1. Вводное занятие. *Теория.* Обсуждение планов на предстоящий танцевальный сезон, инструктаж по технике безопасности. *Практика.* Повторение и «прогон» обязательной программы танцев.

2. Детские массовые танцы. *Теория.* Детский танец как способ выявления одарённых детей и общения в группе. *Практика*. Разучивание танцев по кругу. Творческие задания.

2.1. **«Вару-вару».** *Теория.* Повторение основ и принципов танца, его происхождения. *Практика*. Умение танцевать основные движения, различать музыку танца от остальной, танцевать в парах.

2.2. Полька. *Теория.* Повторение основ и принципов танца, его происхождения. *Практика*. Умение танцевать основные движения, различать музыку танца от остальной, танцевать в парах.

3. «3 танца для начала». *Теория.* Ритм, основные направления, принципы движения. *Практика.* Механика движения: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага»: шаги из стороны в сторону, движение по кресту, прыжки в разных ритмах. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле».

3.1. Медленный вальс. *Теория.* Понятие ритма ¾, движения корпуса. *Практика.* Разучивание маленького квадрата, маятника, перемены. Работа стоп и коленей.

3.2. Самба. *Теория.* Понятие «баунса», положения корпуса, скручивания. *Практика.* Разучивание основного хода, виска, батафоги .

3.3. Ча-ча-ча. *Теория.* Понятие «латинского шага», работы коленей, постановки корпуса. *Практика.* Знать такие фигуры, как основной ход, Нью-Йорки, обоюдный поворот.

4. ОФП. *Теория.* Закрепление знаний о физическом совершенстве тела. *Практика.* Упражнения на развитие всех групп мышц (укрепление пресса, плечевого пояса, развитие гибкости, растяжка: шпагат, правильная осанка и др.)

4.1. *Теория.* Понятие о диафрагмальном дыхании. *Практика*. Дыхательная гимнастика, элементы йоги.

5. Танцевальная пластика(хореография). *Теория.* Закрепление знаний по выполнению основных позиций рук и ног. *Практика.* Позиции рук в паре открытая и закрытая.

6. Стретчинг. *Теория.* Партерная гимнастика для домашних занятий. *Практика.* «Гимнастика на каждый день», игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления в движении.

6.1. Растяжение. *Теория.* Понятие о мышечном тонусе. Разнонаправленное растяжение. *Практика.* Применение навыков частичного напряжения в танце. Поддержание состояния мышечного тонуса.

6.2. Расслабление. *Теория.* Применение навыков расслабления в танце. *Практика.* Контроль дыхания в движении. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц в движении.

7. Парное танцевание. *Теория.* Принципы парного танцевания. Постановка в пары. *Практика.* Позиции корпуса. Составление индивидуальных конкурсных схем (1-й уровень сложности – начальный).

8. Квикстеп. *Теория.* Знакомство с основами и принципами танца, его происхождением. *Практика*. Умение танцевать основные движения, различать музыку танца от остальной, танцевать в паре.

9. Джайв. *Теория.* Знакомство с основами и принципами танца, его происхождением. *Практика*. Умение танцевать основные движения, различать музыку танца от остальной, танцевать в паре.

10. Концертная деятельность. Участие детей в концерте, умение «видеть» сцену и «подавать» себя на сцене.

11.Итоговое занятие. Проходит в форме открытого урока.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Третий год обучения

1. Вводное занятие. *Теория.* Обсуждение планов на предстоящий танцевальный сезон, инструктаж по технике безопасности. *Практика.* Повторение и «прогон» обязательной программы танцев.

2. 5 танцев «Н-5». *Теория.* Ритм, основные направления, принципы и направления движения (лицом/спиной по линии танца, диагонали к стене и к центру). Понятия: центр-баланс, «крест». *Практика.* Механика движения: шаги вперёд и назад по линии танца, боковое движение. Постановка линий корпуса. Система упражнений на развитие навыков «танцевального шага»: шаги из стороны в сторону, шассе в сторону, движение по кресту, прыжки в разных ритмах. Система упражнений на развитие навыков «латинского танцевального шага»: пружинящие шаги, «разделение ритмов в теле», скручивание корпуса.

2.1. Медленный вальс. *Теория.* Понятие ритма ¾, движения корпуса, свинга, маятникового движения, формы, променадной и закрытой позиций в паре. *Практика.* Разучивание правого и левого поворота, спин-поворота, шассе, хозетейшн, открытых и закрытых перемен, виска. Работа стоп и коленей.

2.2. Квикстеп. *Теория.* Понятие ритма 4/4, движения корпуса, свинга, маятникового движения, формы, променадной и закрытой позиций в паре. *Практика.* Разучивание четвертного поворота, поступательного шассе, лок-степа вперед и назад, типл-шассе, правого поворота, хозетейшн.

2.3. Самба. *Теория.* Понятие «баунса», центр-баланс, положения корпуса, скручивания, работа рук. *Практика.* Разучивание самба-ходов (на месте и в продвижении), батафоги в теневой позиции,вольты(в повороте).

2.4. Ча-ча-ча. *Теория.* Понятие «латинского шага», работы коленей и рук, постановки корпуса, открытой и закрытой позиции. *Практика.* Знать такие фигуры, как алемана, веер, 3 ча-ча-ча, лок-степ, спот-повороты, поворот на 3 шагах.

2.5. Джайв. *Теория.* Понятие ритма 2/4,синкопированного ритма, «прыжкового шага», открытой и закрытой позиции. *Практика.* Умение танцевать ключ, шассе, основные ходы, смену мест, спин-повороты, «стоп - гоу».

3. Детские массовые танцы. *Теория.* Детский танец как способ выявления одарённых детей и общения в группе. *Практика.* Разучивание танцев по кругу. Творческие задания.

3.1. Полька. *Теория.* Повторение основ и принципов танца, его происхождения. Понятие ритма 4/4. *Практика.* Умение танцевать основные движения, различать музыку танца от остальной. Танцевать в парах, по одному, по линии танца.

3.2. Диско-танцы. *Теория.* Стиль «Диско», его развитие в бальной хореографии. *Практика.* Повторение танцев: «Ракета», «Майкл Джексон», «Автостоп», «Сапожок».

3.3. Обобщение.

4. ОФП. *Теория.* Закрепление знаний о совершенстве тела. *Практика.* Работа всех групп мышц. Правильная осанка дыхательная гимнастика элементы йоги.

5. Танцевальная пластика(хореография). *Теория.* Закрепление знаний по выполнению основных позиций рук и ног. *Практика.* Позиции рук в паре: открытая и закрытая.

6. Стретчинг. *Теория.* Партерная гимнастика для домашних занятий. Возможности суставных сочленений в движении. *Практика.* «Гимнастика на каждый день», игровой стрейтчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления в движении.

6.1. Растяжка. *Теория.* Понятие о мышечном тонусе. Роль мышц стопы в движении. Разнонаправленное растяжение. *Практика.* Применение навыков частичного напряжения в танце. Поддержание состояния мышечного тонуса. Освоение системы упражнений на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (ребро, пальцы, полупальцы), перекат в стопе, различные виды приседаний, прыжки с вращением.

6.2. Расслабление. *Теория.* Применение навыков расслабления в танце. *Практика.* Контроль дыхания в движении. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц в движении.

7. Венский вальс. *Теория.* Знакомство с основами и принципами танца, его происхождением. Понятие ритма ¾, движения по линии танца, свинга, шейпа в паре. *Практика.* Умение танцевать правый и левый повороты по кругу, перемены, различать музыку танца от остальной, танцевать в паре.

8. Парное танцевание. *Теория.* Принципы парного танцевания. Постановка в пары, шейп, закрытая и открытая (променадная) позиции. *Практика.* Позиции корпуса. Составление индивидуальных конкурсных вариаций.

9. Концертная деятельность. Участие детей в конкурсной деятельности, умение «видеть» сцену и презентовать себя на сцене.

10. Итоговое занятие. Проходит в форме открытого урока.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Подробные методические рекомендации по обеспечению программы разработаны педагогами студии и представлены в виде отдельно изданных дидактических материалов (см.: Список литературы, № 5, 6).

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Обучение начинается с освоения четырёх танцев: «Полька», «Диско», «Вальс» и «Ча-ча-ча». Танец «Полька» позволяет развить мышечную систему, лёгкость и выносливость для исполнения более сложных элементов. Стиль исполнения «Диско» развивает координацию и стимулирует поиск новых оригинальных движений. «Медленный вальс» имеет наиболее сложный ритмический рисунок и способствует развитию музыкального слуха. Являясь ярко характерным и оригинальным, танец «Ча-ча-ча» знакомит ребят с богатством культуры Латинской Америки, становясь в результате одним из самых любимых ими танцев.

Так, на каждой ступени обучения через танец, сопровождающийся изучением истории костюма, истории танца, ребята не только научаются самим танцам, но и постигают «связь времён», знакомятся с культурой разных народов.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогает, прежде всего, собственный пример педагога.

В процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. В этот здоровый процесс соревновательности включаются не только педагоги, но родители. Очень важно правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий и особенно в день соревнований, общения в группе сверстников, а также в сборе информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах турниров.

Когда ребята начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к раскрытию творческого потенциала человека.

Работа с родителями

Родитель – это человек, заботящийся о создании наиболее благоприятных условий для развития своего ребенка, обеспечения становления его личности, навыков здорового образа жизни и эффективного поведения. Главная его задача по отношению к ребенку – это поддержка.

В компетентность родителя входит:

- определение места, где его ребенок будет развиваться;
- выбор педагога;
- обеспечение условий для отдыха и здорового образа жизни ребенка;

- уведомление педагога о трудностях, возникающих в тренировочном процессе ребенка.

В компетентность родителя не входит:

- методика и режим тренировок;
- стратегическое планирование тренировочного процесса;
- создание условий для работы тренера;
- решение личных, финансовых и прочих проблем тренера.

Законы об ответственности родителей и танцоров:

1. Один из самых эффективных способов информировать родителей и спортсменов о степени их участия в тренировочном процессе – *это печатная информация* (информационные стенды в танцевальной студии, буклеты, которые нужно раздать членам коллектива). Также можно включить данную информацию в бланк заявления о приеме в студию. И в этом тексте, наряду с правилами поведения, формой одежды для тренировок и условиями тренировок и т.д. нужно привести информацию о том, за что именно в тренировочном процессе отвечает тренер, за что – танцор, а за что – его родители.
2. Другой способ регулирования отношений в танцевальной студии – *это родительские собрания*. На них, помимо хозяйственных и стратегических задач клуба можно обсуждать спортивные планы и результаты, нужды и достижения как всего коллектива, так и каждого танцора в отдельности. Преподаватель должен говорить о трудностях, с которыми он сталкивается в работе с тем или иным спортсменом или родителем, а также о тех трудностях, с которыми сталкиваются сами танцоры.

   Коллективное обсуждение проблем позволяет родителям видеть реальную ситуацию в студии, в коллективе вообще, а не зацикливаться на своем конкретном случае со своим субъективным взглядом на ситуацию, слышать разные позиции и мнения и сравнивать их со своими.
3. Третья важная мера – *это открытое обсуждение педагогом проблем и задач индивидуально* с танцором и его родителями или с парой и ее родителями. Причем здесь важно ориентироваться на собственную интуицию и организовывать такие встречи не тогда, когда проблема встала чрезвычайно остро, а при первых ее признаках.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для организации образовательного процесса, необходимо иметь ровное покрытие пола. Оборудование должно быть исправно и устойчиво. На каждого ребенка отводить не менее 4 метров площади.

Зал должен быть просторным с хорошей вентиляцией и освещенностью. Каждый ребенок должен иметь спортивную форму:

для занятий ОФП (футболка, спортивные трусы (шорты), чешки, гимнастические коврики),

для занятий ритмикой: для девочек (гимнастический купальник с юбочкой, чешки или туфли), для мальчиков(брюки, рубашка, галстук, чешки или специализированная танцевальная обувь).

Для проведения занятий необходимо иметь:

- магнитофон (муз. центр),
- кассеты, диски,
-наглядные пособия,
-скакалки.

Особое значение придается соблюдению технике безопасности на занятии и после его завершения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Детские танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 352 с. (Серия «Без проблем»)
3. Н. Рубштейн. Что нужно знать, чтобы стать первым. Часть 3: Тренер. – М., 2007.- 159 с.
4. Кочетков А.Ф. Сборник образовательных программ дополнительного образования детей. Выпуск 1.-М.,2008.
5. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. – М., 2003.
6. Классификация фигур // Итоги, МФТС. – 2008.
7. Климова А.С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. – М., 2005.
8. Климова А.С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДД(Ю)Т. – 2005. – № 3.
9. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. – М., 1998.
10. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. – СПб., 1993.
11. Информационный бюллетень. – М.: РГАФК, 1996-1998.
12. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – М., 2009.
13. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. – М., 2009.
14. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стретчинга. – СПб., 1994.
15. Жаки Грин Хаас. Анатомия Танца // Поппури. М., 2013.
16. Имперское общество учителей танца. Техника исполнения Европейских танцев. Медленный вальс. – М., 2009.
17. Нестерова А.Г. Игротренинг. – СПб., 2005 г.
18. Нестерова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 2005 г.
19. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам.- СПБ., 2006 г.
20. Семинар. «Перспективные направления и формы обучения танцам (Из опыта работы танцевальных объединений учителей танцев Великобритании)». Испытания на медали, фристайл/диско, рок-н-ролл, последовательные танцы. Описание танцев. - СПб., 2006. – 59 с.
21. Куревина О.А, Селезнева Г.Е. Путешествие в прекрасное. Пособие по синтезу искусств для детей 3 – 6 лет, части 1, 2, 3. М.: Баласс, 2004.

    22. Куревина О.А, Селезнева Г.Е. Путешествие в прекрасное. Методические рекомендации М.: Баласс, 2004.

    23. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. М.: ГНОМ и Д, 2002.

    24. Программа развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Школа 2100». Раздел «Физическая культура». Сборник программ. М.: Баласс, Изд. дом РАО,2004.

    25. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. М.: АРКТИ, 2003.

    26. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2003.

    27. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5л. М.: ГНОМиД, 2004.

    27.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 л. М.: ГНОМиД, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 «Таблица №1»

№	**Параметры**	**Низкий уровень 1-5 баллов**	**Средний уровень 6-8 баллов**	**Высокий уровень 9-10 баллов**
1	Знание терминологии и понятий	Имеет поверхностные знания	Знает названия движений	Знает названия ,может объяснить правила исполнения движений
2	Исполнение движений в соответствии с характером, темпом и ритмом музыки	Не может самостоятельно передать движения в темп и ритм музыки	Может исполнить движения в соответствии с темпом и ритмом музыки, но сбивается с ритма	Исполняет движения в темп и ритм музыки самостоятельно
3	Знание фигур спортивных бальных танца	Не может показать и назвать фигуры танцев	Может назвать, но затрудняется показать фигуры танцев	Может назвать, показать и объяснить исполнение фигур танца

Приложение №2

«КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Важным фактором здоровья является физическая активность.
Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что их двигательные навыки находятся в стадии формирования. Важной задачей занятий оздоровительной физкультурой является укрепление организма ребенка и своевременное развитие движений.

Решению этой задачи способствуют специально подобранные физические упражнения, которые основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера.

Упражнения направлены на развитие определенной группы мышц и выполняются в строгой последовательности. В основе упражнений лежит регулирование нагрузки – длительность и интенсивность занятий.

В процессе тренировки крупных групп мышц активизируются обменные процессы, создаются благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма ребенка.

При укреплении мышц брюшного пресса улучшаются процессы пищеварения.

Разработка мышц спины особенно важна в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника и правильной осанки.

Упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма дошкольника это имеет особое значение:

– окислительные процессы в тканях у ребенка проходят интенсивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;

– у ребенка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а дошкольник даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать его с характером движения.

Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:

– умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха;

– способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развивается быстрота реакции, умение распределять внимание. Ребенок учится сознательно выполнять определенные движения, повторять действия за педагогом в нужной последовательности. Красивая, правильная осанка способствует повышению усидчивости, это в дальнейшем поможет выдерживать школьные нагрузки.

В процессе обучения движениям у детей совершенствуются умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения точно и четко, в заданном ритме, темпе, строится в пары, колонну, шеренгу, звенья и т. д.

Необходимый уровень развития двигательных качеств позволяет ребенку использовать двигательные навыки и умения в повседневной жизни, в быту и игре, а в дальнейшем и в школе.

На занятиях курса «Оздоровительная физкультура» с детьми 3-4 лет и 5-6 лет выполняются упражнения, рассчитанные на разные группы мышц. Такие упражнения неутомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук. Эти упражнения способствуют выпрямлению позвоночника, укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру, формируют правильную осанку.

Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

Дети 3-4 лет очень активны, стараются все делать самостоятельно. Интенсивно развиваются функции головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок может создать образ, воспроизвести его в игре, движении. Двигательная деятельность усложняется.

Основу воспитания у детей 3-4 лет физической культуры составляют игровые методы и приемы. Детей приучают ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваются овладения разными видами ходьбы и бега. Учат прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражняют в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Приучают действовать совместно, в общем для всех темпе, находить свое место в групповых построениях. Упражняют в сохранении равновесия. Учат поддерживать правильную осанку.

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях.

У детей 3-4 лет расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышления и воображения создает условия для введения новых форм обучения:

– дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяснение, запомнить, а затем выполнить задание;

– простые движения дети могут воспроизводить по указанию педагога без показа.

Растущие возможности детей 5-6 лет обусловливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время оздоровительной физкультуры и других занятиях детей.

На занятиях с детьми 5-6 лет решаются следующие задачи:

– добиваются осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;

– учат детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

– формируют первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

– воспитывают у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

– побуждают к проявлению творчества в двигательной деятельности;

– целенаправленно развивают быстроту и общую выносливость.

Дети 5-6 лет хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию педагога. Поэтому приемы проведения оздоровительной физкультуры усложняются. Имитационные упражнения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревка; дети могут выполнять упражнения с двумя однородными предметами. Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах.