

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества»

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол №1  
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНОГО КЛУБА «ВДОХНОВЕНИЕ»  
(МОДИФИЦИРОВАННАЯ)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: до 2-х лет

Разработчики: Мангутханова В.Ф., Шелканова В.В.,  
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2023 г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ:**

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
1.1. Основные характеристики Программы .....	3
1.2. Актуальность Программы .....	4
1.3. Отличительные особенности Программы .....	5
1.4. Педагогическая целесообразность.....	5
1.5. Цель и задачи Программы.....	5
1.6. Адресат Программы .....	7
1.7. Объем Программы.....	8
1.8. Планируемые результаты.....	9
1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации .....	10
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>12</b>
2.1. Учебный план.....	12
2.2. Учебно-тематический план.....	12
2.3. Календарный учебный график .....	14
<b>III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА</b>	
<b>(предметный материал) .....</b>	<b>19</b>
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	
4.1. Основные средства и методы тренировки.....	24
4.2. Условия реализации Программы .....	26
<b>V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>27</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Основные характеристики программы:

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа танцевально-спортивного клуба «Вдохновение» (модифицированная) (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);

2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;

3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;

4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;

9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).

13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);

14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

В соответствии с вышеперечисленными документами образовательная программа определяет содержание образования определенного уровня и направленности. В системе общего образования реализуются основные и дополнительные общеобразовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

Программа реализуется в соответствии с интересами личности, общества, государства, развивает мотивацию личности к познанию и творчеству.

Направленность (профиль) образования по содержанию является – физкультурно-спортивной подготовкой, по функциональному предназначению – специальной подготовкой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – многолетней подготовкой.

*Вид Программы – Модифицированная.*

## **1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы вызвана необходимостью формирования с раннего возраста потребности у современных детей в здоровом образе жизни. Она направлена на развитие в детях творческого начала, исполнительского искусства, опыта соревновательной деятельности. Искусство танца формирует сознание личности ребенка как творца, даруя ему радость сотворчества, воспитывая любовь к прекрасному. Систематические занятия спортивным танцем вырабатывают правильную осанку, придают внешнему облику собранность, элегантность, а также способствуют устранению многих физических недостатков.

Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Усвоение норм этики немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувства ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Настоящего здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой, окружающими, природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои духовные и физические способности.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является то, что спортивные танцы преподаются в условиях учреждения дополнительного образования, а не в спортивном клубе. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических (в том числе пластичности) и нравственных качеств. Программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры. Она сочетает в себе обучение танцам и воспитательную деятельность.

### **1.4. Педагогическая целесообразность**

Занятия спортивными бальными танцами – это один из немногих видов деятельности, позволяющий сочетать «несочетаемое» - искусство, пластику, владение телом, спорт, умение общаться, ритмику движения, образ танца, выработку волевых качеств. Занятия в ансамбле для ребят, прежде всего, интеллектуальная работа, в результате которой приобретаются знания и практические навыки, а его способности активно развиваются, поскольку интеллектуальные богатства добываются по собственной инициативе.

В то же время, творчество и физическая выносливость детей в ансамбле «Вдохновение» это своеобразная сфера их духовной жизни, их самовыражение и самоутверждение, ярко раскрывающие индивидуальную самобытность каждого. Именно в этом заложена основа методики систематической подготовки детей, которая отражает педагогическую целесообразность реализации программы.

### **1.5. Цель и задачи Программы**

Цель программы – способствовать становлению социальной компетентности ребенка через развитие его физических и психических способностей, его творческого воображения средствами хореографического искусства; массового обучения спортивному танцу.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

*Обучающие:*

- приобщить к миру танцев, познакомить с различными направлениями, историей и географией танцев;
- научить танцевальным основам: держание осанки, позиции рук и ног, направления движений, точность выполнения каждого движения, музыкальность;
- научить ребенка технике исполнения движений в каждом танце, определенным приемам исполнения, связкам движений;
- научить работать самостоятельно, давая возможность придумывать и составлять свои танцевальные композиции;
- закрепить дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

*Развивающие:*

- Развить музыкальный слух, умение ощущать и чувствовать музыкальный ритм, координацию, зрительную и музыкальную память;
- развить воображение, артистизм с помощью усовершенствования навыков импровизации под музыку, самостоятельного составления вариаций танцевальных фигур по танцам;
- привить умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром;
- формировать эстетический вкус; критичность и самокритичность, умение оценивать и анализировать увиденное и услышанное;
- привить культуру общения в паре, в танце, с окружающим миром; умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета.

*Воспитательные:*

- воспитать чувство коллективизма посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль);
- воспитать и пробудить в каждом спортсмене самостоятельную, творчески мыслящую личность, самоуважение и уверенность в себе;
- воспитать силу воли, спортивный характер, чувство ответственности, умение преодолевать трудности;
- воспитать трудолюбие и самодисциплину.

*Валеологические:*

- Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье обучающихся;
- воспитать физические качества у спортсменов (гибкость, ловкость, выносливость, координационные возможности, скоростные способности).
- укрепить дыхательную и сердечно – сосудистую систему организма, на фоне общефизической подготовки.
- тренировать вестибулярный аппарат, формировать правильную осанку.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме по годам обучения: в каждом последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего.

## 1.6. Адресат Программы

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 5-6 лет включительно.

Возрастной период от 5 до 6 называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 –107 см, а масса тела 17 –18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц –200 г, а роста –0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие.

Строение стопы ещё не завершено, в связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия (причины: обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания).

К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Развитие центральной нервной системы. Поверхность мозга шестилетнего ребёнка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребёнка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Число дыханий в минуту в среднем составляет 25 раз.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи период 5-6 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем. Период развития 5-6 лет идеально подходит для начала занятий спортом. Сейчас главное — развивать прыжки и точные движения. Этот сенситивный этап характеризуется быстрым

освоением навыков, таких как скорость, чувство расстояния, физическая сила, гибкость, активность суставов.

## 1.7. Объем Программы

*Срок реализации* данной Программы 2 года, из которых 72 недели (по 36 недель в году).

Количество времени на весь период обучения составляет 252 час. 1-й год обучения - 108 часов в год, 2-й год обучения - 144 часа.

*Режим занятий:* необходимое количество и периодичность занятий для реализации системной образовательной деятельности три раза в неделю по два часа с промежутком между занятиями в один-два дня. Обязательно предусматривается 15 минутный перерыв после каждого 45 минутного занятия.

*Формы занятий:*

- аудиторные (занятия три раза в неделю по два академических часа), с промежутком через один - два дня.
  - внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.
- В т.ч.
- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
  - открытые занятия;
  - мастер-классы;
  - тренировочные сборы;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование и контроль.
  - ДИСТАНЦИОННОЕ

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей в приобретении физкультурно-спортивных знаний и развитии собственных физических способностей при содействии специалистов за пределами школьных учебных программ.



## 1.8. Планируемые результаты

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как занимающегося, так и педагога.

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания 1-го года обучения:*

*Будут знать:*

- Начало и окончание музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения;
- Понятия и термины программных движений;

*Будут уметь:*

- Определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты, характер музыки, темп, динамические оттенки, жанры музыки;
- Дифференцировать работу различных мышечных групп: опорной и работающей ноги;
- Выполнять танцевально-тренировочные упражнения;
- Правильно исполнять песенно-танцевальные композиции;
- Передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- Двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;
- Ориентироваться в пространстве, перестраиваться в игровой форме в различные рисунки;

*Будет развито:*

1. Пластичность и гибкость;
2. Координация движений;
3. Осанка.

*Будет воспитанно:*

1. Корректное поведение на паркете и в зрительном зале;
2. Навык концентрации внимания;
3. Умение ориентироваться в пространстве;
4. Раскрепощенность при выступлении на соревнованиях.

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания 2-го года обучения:*

*Будет знать:*

1. Основные шаги, фигуры 10-ти танцев;
2. Музыкальный размер, количество тактов, темп музыки изуч. танцев;
3. Понятия и принципы импровизации.

*Будет уметь:*

1. Владеть всеми видами вращения в паре и по одному;
2. Танцевать в паре в контакте;
3. Самостоятельно варьировать связки на основе изученного материала;
4. Ориентироваться в танцевальные и музыкальные направления.

*Будет развито:*

1. Эстетический вкус;
2. Образное мышление;
3. Умение работать с музыкальным материалом.

*Будет воспитанно:*

1. Трудолюбие и выносливость;
2. Интерес к театральному, музыкальному и хореографическому искусству;
3. Стремление к постоянному повышению общего культурного уровня.

## **1.9. Организационно-педагогические условия и формы аттестации**

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.

**Итоговая оценка** выставляется с учетом результатов итоговой аттестации, результативности. Она служит основанием для перевода на следующий год обучения.

**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:*

##### ***Низкий уровень***

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

##### ***Средний уровень***

Ребёнок овладел не менее  $\frac{1}{2}$  объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

##### ***Высокий уровень***

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к творчеству.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1.

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1-й г.о.	2-й г.о.
1	<i>Теоретические занятия</i>	13	16
2	<i>Практические занятия</i>	95	128
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование
4	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>108 ч.</b>	<b>144 ч.</b>

Таблица 2.

### 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	<b>Вводное занятие</b>	2			
1.1	Знакомство с педагогом, инструктаж по технике безопасности		1		Опрос, тестирование
1.2	Ориентировка в зале			1	опрос
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	24			диагностика
2.1	Система игровых физических растяжек			6	
2.2	Ритмические упражнения			6	
2.3	Азбука музыкального движения		1	5	Опрос, тестирование
2.4	Партерная гимнастика		1	5	

3.	<b>Танцевальная азбука</b>	18			диагностик а
3.1	Элементы классического танца		1	8	
3.2	Элементы народного танца		1	8	
4	<b>Игровые танцы</b>	18			диагностик а
4.1	«Кошки-мышки», «Вправо-влево», «Кузнечик»		2	16	
5	<b>Детские массовые танцы</b>	22			диагностик а
5.1	«Полька», «Пингвины», «Вальс-дружба», «Стирка»		2	20	
6	<b>Бальные танцы</b>	24			диагностик а
6.1	Медленный вальс		1	5	
6.2	Полька		1	5	
6.3	Самба		1	5	
6.4	Ча-ча-ча		1	5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	

Таблица 3.

**2-й год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
1	<b>Вводное занятие</b>	2			
1.1	Знакомство с педагогом, инструктаж по технике безопасности		1		Опрос, тестирование
1.2	Ориентировка в зале			1	опрос
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	32			диагностик а
2.1	Система игровых			8	

	физических растяжек				
2.2	Ритмические упражнения		1	7	
2.3	Азбука музыкального движения		1	7	Опрос, тестирование
2.4	Партерная гимнастика		1	7	
3.	<b>Танцевальная азбука</b>	20			диагностика
3.1	Элементы классического танца		2	8	
3.2	Элементы народного танца		2	8	
4	<b>Игровые танцы</b>	24			диагностика
4.1	«Кошки-мышки», «Вправо-влево», «Кузнечик»		2	22	
5	<b>Детские массовые танцы</b>	32			диагностика
5.1	«Полька», «Пингвины», «Вальс-дружба», «Стирка»		2	30	
6	<b>Бальные танцы</b>	34			диагностика
6.1	Медленный вальс		1	8	
6.2	Полька		1	7	
6.3	Самба		1	8	
6.4	Ча-ча-ча		1	7	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 4.

#### Календарный учебный график

1 года обучения

№ п\п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	2	Вводное,		Беседа, Опрос

						Раздел3 Тема 3.5		
				Беседа, тренировка	4	Раздел1, тема 1.1, тема1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				беседа	2	Раздел 3 тема 3.7		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение диагностика
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение

				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюден ие
				Беседа, тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	2	Раздел 2, тема 2.4,		Тренировка, Пед.наблюден ие
				соревновани я	2	Раздел 4		Тренировка, Пед.наблюден ие
				Беседа, тренировка	4	Раздел 3, тема 3.6,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	2	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюден ие
				Беседа, тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тренировка, Пед.наблюден ие
				тренировка	2	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тренировка, Пед.наблюден ие



				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5,3.6		Тренировка, Пед.наблюдение диагностика
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		соревнования
				итого	108 ч.			

Таблица 5.

**2 года обучения**

№ п\п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа	2	Вводное, Раздел3 Тема 3.5		Беседа, Опрос
				Беседа, тренировка	6	Раздел1, тема 1.1, тема1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 1, тема1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема1.1,1.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 1, тема 1.1,1.2.		Тренировка, Пед.наблюдение
				беседа	2	Раздел 3 тема		Тренировка,

						3.7		Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение диагностика
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,2.5		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 2, тема 2.4,		Тренировка, Пед.наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.6,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюдение

				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема ,3.1,3.2		Тренировка, Пед.наблюдение
				Беседа, тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4		Тренировка, Пед.наблюдение
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5,3.6		Тренировка, Пед.наблюдение дигностика
				тренировка	4	Раздел 3, тема 3.3		Тренировка, Пед.наблюдение
				соревнования	2	Раздел 4		соревнования
				итого	144 ч.			

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА (ПРЕДМЕТНЫЙ МАТЕРИАЛ)**

#### 1-й год обучения

Основная задача первого этапа обучения — это адаптировать детей к новым условиям, дать детям первоначальную хореографическую подготовку, придать уверенность в себе, выявить их склонности и способности.

#### **РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ**

**Тема 1.1.** Знакомство с педагогом, друг с другом. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1.2.** Знакомство с ансамблем бального танца «Вдохновение».

**Тема 1.3.** Ориентировка в зале.

Научить детей самостоятельно ориентироваться в пространстве зала, парами, друг за другом. Формировать умение ориентироваться «на себе»: правая, левая рука, правая, левая нога и «от себя»: направо, налево, вперед, назад.

## **РАЗДЕЛ II. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тема 2.1** Система игровых физических растяжек. Упражнения для:

- укрепления мышц спины и брюшного пресса с помощью упражнений «змея», «лодка», «кошечка»;
- укрепление мышц спины и брюшного пресса с помощью наклонов вперед: «страус», «Ванька-встанька»;
- укрепления позвоночника с помощью поворотов туловища и наклонов в сторону. Упражнения «маятник», «часики»;
- укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения «бабочка», «лягушка», «павлин», «велосипед».
- укрепление и развитие стопы. Упражнения «лошадка», «гусеница», «медвежонок», ходьба.
- укрепление мышц плечевого пояса, развитие силы рук, подвижности суставов плеч и рук. Упражнения «замочек», «дощечка», «пловцы», «мельница».
- упражнения для тренировки равновесия, которые регулируют работу вестибулярного аппарата «аист», «петушок», «ласточка», «цапля», «орёл».
- растяжка на полу шпагат, «верёвочку».

**Тема 2.2** Ритмические упражнения. Упражнения для головы.

- наклоны вперед, назад, вправо, влево через паузу;
- повороты вправо, влево;
- круговые движения по точкам, полукруг.

Упражнения для плечевого пояса.

- одновременные подъемы плеч, попеременные подъемы плеч при различных положениях рук;

- круговые движения вперед, назад;

Упражнения для локтевых суставов и кистей рук.

- круговые движения;
- сжимание и разжимание кистей, «кивательные» движения;
- попеременные открытия рук в стороны, вперед, вверх;

Упражнения для торса.

- боковые растяжки верхней части корпуса.
- перекаты ступней на носок и на пятку.

**Тема 2.3** Азбука музыкального движения.

- характер музыки: веселая, спокойная, грустная;
- темп музыки: медленный, быстрый;

- движения в характере и темпе музыки: марш, «медвежонок», «снежинки»;
- исполнение ритмического рисунка хлопками, шагом, прыжками.

### **РАЗДЕЛ III. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА.**

#### **Тема 3.1** Элементы классического танца

- постановка корпуса;
- позиции ног VI, II, III;
- позиции рук: подготовительная, I, II, III;
- pliepo IV позиции;
- battmanetendu;
- прыжки по VI позиции;
- подъем на полупальцы;
- подскоки на месте.

#### **Тема 3.2** Элементы народного танца.

- положение и позиция в характере русского танца;
- вытягивание ноги вперед: носок, каблук открывание ноги в сторону на каблук;
- удары стопой по IV и III позиции.

### **РАЗДЕЛ IV. ИГРОВЫЕ ТАНЦЫ.**

Развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют ловкость и точность, координацию движений, развивают воображение детей, раскрывают их эмоциональное состояние, умение оживлять игровой персонаж, животное, игрушку. Игры дают возможность переключать внимание, снимают напряжение.

Игровые упражнения: «зайчик», «белочка», «мячик» тренируют умение легко прыгать; «мячик покатился» тренирует умение бегать; «мишка» - умение ходить.

#### **Тема 4.1** «Вправо-влево».

Игра помогает запомнить правую и левую сторону.

Правой ручкой хлоп- хлоп-хлоп,

Левой ручкой хлоп- хлоп- хлоп.

Правой ножкой топ- топ- топ,

Левой ножкой топ- топ- топ. Голова направо, голова налево,

Голова вперед, голова назад. Темп музыки ускоряется, слова повторяются.

«Кошки- мышки» (муз. Г. Гладкова). Все дети делятся на кошек и мышек и встают в круг. По команде ведущего кошки ловят мышек.

«Кузнечик». Исходное положение VI позиция ног. Два хлопка перед собой, (руки вытянуты вперед, коленки пружинят); Два хлопка по бокам, Скрещиваем руки два раза.

Руки развести в стороны, удивляясь, корпус наклонен слегка вперед, вправо, влево.

### **РАЗДЕЛ V. ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ.**

#### **Тема 5.1** «Пингвины»

I часть. 1-8-покачивания на месте;

9-16- полный поворот вправо на месте;

17-20- 8 мелких шагов вперед;  
21-24- 2 наклона вперед, вытягивая прямые руки;  
25-28-8 мелких шагов назад;  
29-30- повторять наклоны.

II часть. 1- присесть, хлопнуть ладонями по коленям,  
2- подняться, выставить вперед каблук п. н., руки вытянуть вперед; 3-4- повторить 1 и 2; Все заново повторить.

III часть. 1-8- то же, что 1-8 в I части;  
9-16 то же, что 9-16 в I части; 17-32- прощание.

### **Тема 5.2** Полька.

I часть. 1-4-2 хлопка возле правого уха;  
5-8-3 притопа;  
9-12-2 хлопка возле левого уха;

13-16-3 притопа;  
17-18- п.н. вперед на носок;  
19-20- л.н. вперед на носок;  
21 -24- тройной притоп;  
25-32- тройной притоп;  
33-40- два приставных шага вправо;  
41-48- два приставных шага влево;

II часть. 1-8-8 хлопков справа, слева;  
9-16-8 наклонов головы вправо, влево; 17-24- 8 хлопков вперед; 25-32- 8 прыжков по 6 позиции.

### **Тема 5.3** Танец «Вальс дружбы».

Основные движения - боковые шаги в сторону, полупальцы, покачивание, повороты.

## **РАЗДЕЛ VI. БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ.**

### **Тема 6.1** Медленный вальс ритм медленного вальса;

- прохлопывание ритма под счет, под музыку;
- основное движение вперед, в сторону, назад;
- правый квадрат, перемена.

### **Тема 6.2** Самба

- ритм самбы;
- исполнение ритмического рисунка;
  - основное движение на месте, вперед, назад, в сторону;
  - «пружинка».

### **Тема 6.3** Ча-ча-ча

- ритмический рисунок;
- прохлопывание ритма под счет, под музыку;
- основное движение;
- тайм степ.

## **РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ**

**Тема 1.1** Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 1.2** Ориентировка в зале. Бальные танцы независимо от формы площадки исполняются по кругу, который принято называть ЛИНИЯ ТАНЦА. Условные обозначения: линия танца - лт; центр круга - ц; диагональ к стене - дс; диагональ в центр круга - дц. Положение в паре: лицом друг к другу, рядом друг с другом.

## **РАЗДЕЛ II. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Тема 2.1** Азбука музыкального движения. Передача в движении изменения темпа музыки, перестроение в пары, обход вокруг партнера.

**Тема 2.2** Ритмические упражнения. Упражнения для тазобедренных суставов - «восьмерка», «маятник», работа желудка.

**Тема 2.3** Прыжки по VI позиции, подскоки по кругу, подскоки на месте.

## **РАЗДЕЛ III. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА**

**Тема 3.1** Элементы классического танца.

- работа над постановкой корпуса, повторение пройденного материала, demirond.

**Тема 3.2** Элементы народного танца.

- простой шаг, шаг с подставкой, переменный шаг, па польки.

**Тема 3.3.** Элементы историко-бытового танца

- шаги бытовые, танцевальные, шаги с подставкой в сторону, упражнения для рук, соединение нескольких движений.

## **РАЗДЕЛ IV. ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ**

Формирование навыков общения в танце, акцентирование ведущей роли в танце мальчиков, развитие чувства вежливости.

**Тема 4.1** Латышский танец «Вару-вару».

- 2 шага вправо,
- 2 шага влево;
- прыжки с вытянутой вперед пн, лн медленно 2раза, быстро 3 раза;
- приседание и пн на каблук в правую сторону;
- приседание и лн на каблук в левую сторону;
- повторить все с начала.

**Тема 4.2** «Берлинская полька»

- каблук-носок с подскоком, галоп 4 раза;
- тоже самое с другой ноги;
- хлопки. 3 хлопка возле правого уха, 3 хлопка возле левого уха, 3 хлопка по коленям, 3 хлопка перед собой;
- подскоки в паре по кругу и перед собой;
- все с начала.

### **Тема 4.3 «Веселая прогулка»**

- и.п. пары встают полт взявшись за руки;
- 1-6 делают шаги по лт с приставкой;
- 7-8 поворачиваются лицом друг к другу;
- 4 шага назад, 3 прито ап, 3 прихлопа;
- движение «до за до»;
- взявшись за руки 8 подскоков по лт, вернуться в ип.
- Этот танец можно танцевать по кругу по одному.

## **РАЗДЕЛ V. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ**

### **Тема 5.1 Медленный вальс**

- разучивание четвертного поворота, правая перемена, левая перемена.

### **Тема 5.2 Ритмический фокстрот**

- разучивание ритмического рисунка, подготовительные упражнения; основные движения по направлениям: 1 шаг вперед, пауза, шаг в сторону, 2 шага назад, шаг в сторону, 2 шага вперед и т.д., усложнение ритма.

### **Тема 6.2 Самба**

- ритм самбы;
- исполнение ритмического рисунка;
  - основное движение на месте, вперед, назад, в сторону;
  - «пружинка».

### **Тема 6.3 Ча-ча-ча**

- ритмический рисунок;
- прохлопывание ритма под счет, под музыку;
- основное движение;
- тайм степ.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Основные средства и методы занятия**

В процессе обучения и воспитания используются различные формы и методы построения занятий, в зависимости от способностей детей и задач конкретного занятия:

- Теоретические (рассказ, беседа, объяснение).
- Игровые (создание ситуаций успеха для каждого ребенка).
- Визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации).
- Практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений).

*Формы организации занятий:*

Основная форма занятий – групповая. В процессе обучения танцам необходимо использовать индивидуальную форму занятий, которая применяется в основном для



постановки танцевальных композиций в паре, исправления индивидуальных ошибок. Учитывая способности и особенности каждого ребенка, применяется индивидуализированно-групповая форма работы, когда педагог уделяет внимание нескольким ученикам (как правило, отстающим) в то время, когда другие работают самостоятельно. Одной из форм развития творческих способностей учащихся являются творческие задания на уроке и на дом: придумать движение или упражнение, придумать и исполнить свой танец на заданную тему.

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных *форм* обучения:

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

Используются следующие *педагогические технологии*:

- Технологии сотрудничества
- Развивающего обучения
- Индивидуализации обучения
- Уровневой дифференциации
- Личностно-ориентированные
- Игровые технологии
- Информационные, в т.ч. компьютерные
- Проектной деятельности

#### Структура занятий.

В основном занятия имеют комбинированную структуру, сочетая ознакомление с новым материалом, закрепление и совершенствование ранее изученных движений и вариаций. После определенного этапа изучения, проводятся занятия повторения, на которых исполняются все вариации танцев по несколько раз. Главным этапом структуры каждого занятия является общий поклон в начале и в конце занятия. Перед изучением нового материала необходимым является проведение разминки, которая включает в себя специальные упражнения или отработку основного движения, или повторение вариаций танцев.

#### Методы работы.

1. Показ и объяснение техники исполнения движений, связок и вариаций.
2. Совместное исполнение движений и вариаций поэтапно. Сначала исполнение отдельных элементов, исполнение целого движения медленно, в темпе, затем под медленную музыку и под музыку в конкурсном темпе.
3. Разбор общих и индивидуальных ошибок. Индивидуальное объяснение отдельным ученикам.

4. Игра. На начальном этапе обучения наиболее эффективны занятия с использованием игр. Это могут быть шуточные задания и упражнения на ритмике, ролевые игры в процессе изучения детских танцев, танцевальные игры «Разрешите пригласить», «Найди себе пару» и другие, используемые для закрепления конкретных движений и правил взаимодействия в паре и коллективе.

5. Беседа. В разделах «история развития танца», «музыкальная грамота» широко используется беседа. Хорошо организованная, эмоциональная беседа о танцах и музыке с активным участием детей дает стимул для изучения и совершенствования своего танца. Беседа используется практически в каждой теме занятий. Она позволяет настроить детей на работу, помогает понять смысл того или иного движения или танца, позволяет освоить не только практические, но и теоретические знания по танцам.

Беседа в первую очередь имеет воспитательную направленность. Она помогает привлечь детей к оценке поступков, сформировать навыки культурного поведения, нравственности, научить взаимодействию с педагогом, между членами коллектива, в паре, отношениям и правилам поведения между мальчиками и девочками.

В процессе тематических бесед эффективным является использование видеоматериала о современных балльных танцах, конкурсах международного уровня, профессионалах балльного танца.

Беседа в процессе занятий включает в себя также обсуждение увиденного на конкурсе, разбор выступления каждого участника и пары, выводы, работу над ошибками.

6. Привлечение детей к показу движений. Исполнение движения, связки движений теми детьми, у которых это получается лучше. Данный метод стимулирует учащихся сделать движение так же, как его товарищ, и лучше.

7. При индивидуализированно-групповой форме работы возможно использовать помощь учащихся в обучении тех детей, у которых движение не получается, по принципу «получилось у самого – объясни товарищу, помоги ему».

8. Творческое задание на уроке: кто выразительней и правильней сделает движение или станцует вариацию. Здесь можно использовать исполнение танцев по одному или по одной паре и привлекать учащихся к оценке исполнения и выявления ошибок. Данный метод очень эффективен. Дети учатся замечать ошибки в исполнении своих товарищей, запоминать и не допускать их в своем танце.

## **4.2. Условия реализации Программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо использовать материально-техническое обеспечение и информационные ресурсы в виде фоно-и видео-медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, а также:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD-материалы с записями соревнований, сборов;

- DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионок мира по художественной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение:

- Ковровое покрытие 13\*13;
- Шведская стенка;
- хореографический станок;
- музыкальный центр;
- предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч);
- тренировочная форма.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских танцев. С-П., 1993.
- Базарова Н. Азбука классического танца. Л., Искусство, 1983.
- Ваганова А. Основы классического танца. Л., Искусство, 1980.
- Гай Говард. Техника европейских танцев. Артис, 2003.
- Гусев С. Бытовые массовые танцы. М., 1985.
- Иванов Ф. Бурятские танцы. Улан-Удэ, 1984.
- Константинова А.Игровойстрейчинг. С-П., 1994.
- Основы педагогики бальной хореографии. Учебное пособие. М., 1976.
- «Современный бальный танец». Учебник под ред. СтригановаВ., УральскойВ., М., 1978.
- Соколовский Ю. Основы бальной хореографии. Учебное пособие. М., 1978.
- УолтерЛэрд. Техника латиноамериканских танцев. Артис, 2003.
- Хуторской А. Развитие одаренности школьников: методика продуктивности обучения. М., Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- LetterService. Лондон-С-П.
- Официальный сайт Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла <http://vftsarr.ru/> .