

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга

Подписано цифровой подписью: Заведующий
ГБДОУ детский сад №1 Михайлина А.В.
Дата: 2026.09.17 14:18:41 +03'00'

Рассмотрена и принята
Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада №1
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 1

Утверждена
Приказ от 01.09.2026 № 58
Заведующий ГБДОУ детский сад №1
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.В. Михайлина

Дополнительная общеразвивающая программа
«Бальные танцы»

Срок реализации 2 года
Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Трошина Валерия Владимировна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы.

Бальный танец – один из самых красочных видов массового искусства - искусства красиво двигаться. Дети знакомятся с танцами двух разных континентов: Европы и Южной Америки; с танцами различных эпох и стилей. Так как бальный танец – это синтез искусства и спорта, в образовательной программе уделяется много внимания развитию физических качеств детей, раскрытию их творческих способностей средствами бального танца, удовлетворения их желания заниматься бальными танцами и возможность в дальнейшем профессионально заниматься танцевальным спортом.

Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий, осваивая те или иные движения, испытывает радость и удовольствие. Регулярные занятия танцами, как и занятия спортом, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Занятия танцами способствуют не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира. Все бальные танцы являются парными, но на начальном этапе обучения детям предоставляется возможность выступать сольно.

Занятия бальными танцами развивают у детей художественный вкус, расширяют кругозор. Этому способствуют многие аспекты: изучение истории бального танца, просмотр исторических и современных танцевальных костюмов, ознакомление с миром

Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий, осваивая те или иные движения, испытывает радость и удовольствие. Регулярные занятия танцами, как и занятия спортом, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

При индивидуальном подходе к каждому ребенку, принятому в танцевальный коллектив без специального отбора, определяется оптимальная программа обучения бальному танцу, способствующая развитию танцевальных умений и навыков, воспитанию эстетического вкуса в период его раннего развития, а в дальнейшем, его взросления и становления, что ведет к общему духовно-нравственному росту личности.

За время обучения по программе воспитанники получают возможность пройти несколько уровней танцевального мастерства по программе спортивных танцевальных соревнований для начинающих ("массовый спорт" – по медальным зачетам (пары, соло), классам N (пары) и N (соло), а к концу обучения по результатам выступлений учащимся может быть присвоен класс "Е").

В процессе реализации программных задач, воспитанники получают возможность принять участия в выступлениях на соревнованиях по спортивным бальным танцам городского и всероссийского уровня.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей 3 до 7 лет.

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения: 2 года

Цель программы:

Формирование у детей дошкольного возраста интереса к занятиям спортивными танцами через приобщение к миру бального танца.

Задачи:

Обучающие:

- научить слышать и чувствовать музыкальный ритм;

- обучить необходимым двигательным навыкам, согласованию движения своего тела с музыкой;
- формировать правильную осанку;
- научить ориентироваться в танцевальном зале;
- научить воспитанников искусству общения со зрителем;
- подготовить детей к выступлениям на нескольких уровнях танцевального мастерства по программе спортивных танцевальных соревнований для начинающих ("массовый спорт" – по медальным зачетам (пары, соло), классам N (пары) и N (соло), а к концу обучения – подтверждение исполнительского уровня, выступления по классу E, D.

Развивающие:

- расширять кругозор воспитанников, ознакомив их с историей бального танца, некоторыми танцевальными направлениями, историческими и современными танцевальными костюмами, с миром профессий, связанных с танцевальным спортом;
- укреплять общее физическое состояние организма;
- развивать координацию движений;
- развивать умение через танец выражать свои эмоции.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщить к его истории и традициям;
- воспитывать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность;
- воспитывать у учащихся культуру общения: уважительное отношение к другим детям, уважительное общение с преподавателем;
- воспитывать у детей коммуникабельность, терпимость, толерантность, умение настроиться на

Общепедагогические:

- способствовать раскрытию потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
- прививать детям любовь к танцу и вовлекать его в творческую деятельность в танце.

Режим занятий:

Занятия в учебных группах проводятся 3 раза в неделю по 1 часу в двух группах: от 3 лет до 4 лет, от 5 лет до 7 лет.

Занятия проходят в просторном зале. Дети приходят на занятия в специальной репетиционной форме (костюм, обувь).

Планируемые результаты освоения программ

К концу **первого** года обучения воспитанники будут **знать**:

- первоначальные сведения об изучаемых бальных танцах, их истории и географии;
- понятия музыкальной азбуки бальных танцев (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- направление движения в танцевальном зале;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе;

- способы общефизической подготовки к занятиям танцами;

К концу **первого** года обучения воспитанники будут **уметь**:

- слушать и понимать музыку, команды педагога;
- владеть основными движениями бального танца.
- разнообразить набор привычных движений;
- выражать свои эмоции в танце.
- танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение;
- свободно танцевать программу Диско-танцев, танцы программы класса N (программа
- спортивных танцевальных соревнований для начинающих);
- слышать ритм и определять музыкальный размер бальных танцев;
- правильно ставить позиции рук и ног;

К концу **второго** года обучения:

- у учащихся будут более развиты: координация, чувство ритма, память, внимание,
- заинтересованность;
- у детей будет воспитано этическое отношение к танцевальным занятиям;
- воспитанники будут активно участвовать в сюжетно-ролевых и музыкально-танцевальных играх.

К концу **второго** года обучения воспитанники будут **знать**:

- основные сведения о европейской и латиноамериканской программах, базовые сведения из истории конкурсов бального танца;
- основные правила бального этикета;
- выполнять комплекс общеразвивающей гимнастики для укрепления мышц, развития пластики и координации движений.

Кроме того, к концу обучения по программе у детей будут заложены такие личностные качества, как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность, коммуникабельность, толерантность, умение настроиться на партнера. Воспитанники будут проявлять устойчивый интерес к танцевальному искусству, проявлять развитый художественный вкус в оценке и анализе произведений искусства. Учащиеся смогут показать культуру общения, демонстрируя уважительное отношение к другим участникам коллектива и уважительно общаясь со своим педагогом.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Условия реализации программы: продолжительность обучения 40 недель, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Занятие длится 1 час и включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Условия набора и формирования групп: на обучение по программе принимаются все желающие дошкольники 3-7 лет, имеющие интерес к танцевальному спорту. Наличие специальной подготовки или каких-либо навыков не требуется.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, соревнования.

Формы организации деятельности: фронтальная (зеркальный показ, объяснение)

Теоретический материал (физические понятия, явления, определения и др.) носит ознакомительный характер и преподносится учащимся в доступной форме для дошкольного возраста.

При выполнении практических заданий педагог может корректировать объем и сложность работы в зависимости от индивидуальных возможностей ребенка.

Для проведения учебного процесса необходимо следующее материально-техническое обеспечение: танцевальный зал, музыкальная колонка, гимнастические коврики.

Обучающиеся приносят с собой на каждое занятие: спортивную форму/специализированную тренировочную одежду, чешки/специализированную обувь, бутылку воды.

Учебный план

1 год обучения

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Организационная работа	14	2	12
2.	Элементы музыкальной грамоты	20	4	16
3.	Танцевальная азбука	26	2	24
4.	Массовые танцы и музыкальные игры	12	-	12
5.	Историко - бытовые танцы	4	1	3
6.	Отечественные танцы	4	1	3
7.	Европейская программа	20	3	17
8.	Латиноамериканская программа	20	3	17
Всего		120	16	104

Учебный план

2 год обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1.	Организационная работа	10	-	10
2.	Элементы музыкальной грамоты	10	2	8
3.	Танцевальная азбука	62	10	52
4.	Историко-бытовые и отечественные танцы	6	2	4
5.	Спортивные танцы	76	10	66
6.	Выступления	16		16
Всего		180 часов	24	156

Календарный учебный график

Год	Дата	Дата	Количество	Количество	Количество	Режим занятий
-----	------	------	------------	------------	------------	---------------

обучения	начала обучения	окончания обучения	учебных недель	учебных дней	учебных часов	
первый год обучения	01.10.	31.05	40	120	120	3 раза в неделю по 1 часу
Второй год обучения	01.10.	31.05	40	120	180	3 раза в неделю по 1,5 часа

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Бальные танцы»

Первый год обучения

Задачи, решаемые при реализации программы

Обучающие:

- научить слышать и чувствовать музыкальный ритм;
- обучить необходимым двигательным навыкам, согласованию движения своего тела с музыкой;
- формировать правильную осанку;
- научить ориентироваться в танцевальном зале;
- научить воспитанников искусству общения со зрителем;
- подготовить детей к выступлениям на нескольких уровнях танцевального мастерства по программе спортивных танцевальных соревнований для начинающих ("массовый спорт" – по медальным зачетам (пары, соло), классам N (пары) и N (соло), а к концу обучения – подтверждение исполнительского уровня, выступления по классу E, D.

Развивающие:

- расширять кругозор воспитанников, ознакомив их с историей бального танца, некоторыми танцевальными направлениями, историческими и современными танцевальными костюмами, с миром профессий, связанных с танцевальным спортом;
- укреплять общее физическое состояние организма;
- развивать координацию движений;
- развивать умение через танец выражать свои эмоции.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщить к его истории и традициям;
- воспитывать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность;
- воспитывать у учащихся культуру общения: уважительное отношение к другим детям, уважительное общение с преподавателем;
- воспитывать у детей коммуникабельность, терпимость, толерантность, умение настроиться

Общепедагогические:

- способствовать раскрытию потенциала личности средствами танцевальной деятельности;

- прививать детям любовь к танцу и вовлекать его в творческую деятельность в танце.

Планируемые результаты обучения

К концу **первого** года обучения воспитанники будут **знать**:

- первоначальные сведения об изучаемых бальных танцах, их истории и географии;
- понятия музыкальной азбуки бальных танцев (музыкальный размер, ритм, музыкальная фраза);
- направление движения в танцевальном зале;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе;
- способы общефизической подготовки к занятиям танцами;

К концу **первого** года обучения воспитанники будут **уметь**:

- слушать и понимать музыку, команды педагога;
- владеть основными движениями бального танца.
- разнообразить набор привычных движений;
- выражать свои эмоции в танце.
- танцевать в паре, используя визуальное и контактное ведение;
- свободно танцевать программу Диско-танцев, танцы программы класса N (программа
- спортивных танцевальных соревнований для начинающих);
- слышать ритм и определять музыкальный размер бальных танцев;
- правильно ставить позиции рук и ног.

Содержание обучения

1. Организационная работа

Знакомство с программой на учебный год. План массовых мероприятий на учебный год. Просмотр записавшихся и комплектование группы. Родительские собрания. Правила поведения и техника безопасности. Открытые занятия. Итоговые занятия. Праздники и показательные выступления.

2. Элементы музыкальной грамоты

Развитие музыкальной памяти, мелодического и гармонического слуха, восприятие и передача в движении выразительных средств музыки (темп, ритм, оттенки, динамика).

3. Танцевальная азбука

Коллективно-порядковые упражнения

1. Организованный вход в танцевальный зал.

Положение рук:

- руки свободно опущены
- руки на талии
- руки за платье
- руки за спину

2. Построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях:

- по линиям
- по кругу и в круг
- по квадратам
- по диагоналям

Все перестроения могут быть исполнены на музыкальный размер 4/4; 2/4; ¾.

3. Используются различные виды шагов:

- шаги с носка, с каблука, на полупальцах, на внутренних и наружных ребрах стопы;
- легкий бег с носка и бег с подъемом колена вперед, с отбрасыванием ноги от колена назад;
- подскоки на месте и с продвижением
- танцевальный шаг

- шаг полонеза
- русский, переменный шаг
- тройной ход с ударом
- па галопа
- па шоссе
- па польки

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

5. Прыжки (по линиям):

- на двух ногах
- на одной ноге
- с ноги на ногу
- типа «ножницы»

6. Координационные упражнения рук для восстановления дыхания (одновременные и поочередные движения кистями).

7. Поклон.

Ритмические упражнения

1. Хлопки в ладоши, соблюдая ритмический рисунок на музыкальном размере 4/4, 2/4, 3/4, акцентируя равные доли такта.
2. Сочетание ритмических хлопков с разными видами
 - танцевальных шагов
 - прыжков
 - движения рук, головы и корпуса.

Тренировочные упражнения

1. Поклон (мальчика, девочки)
2. Позиции ног (1-ая, 2-ая, 3-ая, 6-ая)
3. Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я)
4. Деми плие (по 1-й; 2-й; 3-й; 6-й позициям), с выдвиганием ноги вперед, в сторону, назад.
5. Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-1 позициям вперед, в сторону, назад)
6. Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позиции вперед, в сторону, назад)
7. Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад).
8. Батман тандю с деми плие (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад).
9. Батман тандю с сокращением стопы (по 1-й; 3-й позициям вперед, в сторону, назад)
10. Релеве (подъем на полупальцы по 1-й, 2-й, 3-й, 6-й позициям).
11. Пор де бра (переводы рук)
12. Наклоны (в сторону, вперед, назад) и повороты корпуса.

4. Массовые танцы и музыкальные игры

Главный принцип обучения: от простого к сложному. Разучивание массовых танцев, не сложных на первый взгляд, дает возможность постепенно обучать детей:

- 1) основным танцевальным элементам;
- 2) правильно исполнять их под музыку;
- 3) исполнять знакомые элементы в различных ритмах;
- 4) разучивать и исполнять танцевальные элементы в различных сочетаниях, как законченную танцевальную композицию;
- 5) умение ориентироваться в зале
- 6) танцевать в паре, группой.

При разучивании и исполнении массовых танцев необходимо обращать внимание на правильную осанку, манеру исполнения, умения пригласить и красиво поблагодарить за танец.

Данный раздел помогает педагогу исподволь, ненавязчиво, от самых элементарных шагов подвести детей к исполнению более сложных танцевальных композиций, а детям

разучивание массовых танцев доставляет большое удовольствие, так как каждое занятие – это новый танец, новая музыка, новые впечатления.

Музыкальные игры – на первый взгляд – позволяют только разрядить обстановку и снять усталость. На самом деле музыкальные игры учат исполнять движения, упражнения в определенном ритмическом, динамическом рисунке, развивают координацию движений, реакцию, умение ориентироваться в зале.

Раздел массовые танцы и музыкальные игры является базовым в начальном обучении. Возможность заложить хорошие основы культуры движения и привить устойчивый интерес к танцу.

Линейные танцы

«Зеленая дверь»

«Вару – вару»

Произвольные композиции диско.

Круговые массовые танцы

Судмалиняс

1,2,3 – хоровод

Парные массовые танцы

«Бесконечный»

«Большая прогулка»

«Вальс дружбы» – с переходом и без перехода

«Веселый вальс»

«Берлинская полька»

«Модный рок» – без перехода и с переходом

«Конькобежцы»

«Американская кадриль»

«Круговая кадриль»

«Русский» 4-ми

«Веселый рок-н-ролл»

Музыкальные игры

Танец сидя

«Полька 3-ми» -танец-игра

«Плетень»

«Коробочка»

«Снежный танец»

«Капканы»

«Упади»

«Запрещенное движение»

«Музей восковых фигур»

5. Историко-бытовые танцы

Приступая к разучиванию танцев этого раздела необходимо создать в зале атмосферу бала. Дети должны научиться исполнять танцы этой программы, передавая стиль, манеры каждой эпохи.

Полонез польский национальный танец – шествие. Получил широкое распространение еще в 18 веке. Полонезом обязательно открывали каждый бал того времени. Классическая музыка, написанная для этого танца известными композиторами, способствовала его популярности и долголетию. В настоящее время полонез используется для торжественного, парадного выхода всех участников на танцевальных вечерах, конкурсах, показательных выступлениях балльных танцев. В современных условиях танцующие, разучивая полонез, приобретают необходимую подтянутость, красивую осанку, легкий, плавный шаг и вежливую манеру общения друг с другом. Музыкальный размер $3/4$ темп умеренный.

«Падеграс» Постановка Э.Филиппова. Принадлежит к числу несложных балльных танцев. Он состоит из простых легких движений и исполняется в спокойной,

сдержанной манере. Композиция танца состоит из двух фигур и занимает 8 тактов музыкального сопровождения. Музыкальный размер 4/4 темп умеренно медленный. «Па-зефир» Постановка Н.Яковлева. Состоит из простых и мягких движений. Он исполняется очень сдержанно и мягко. Композиция состоит из двух частей и занимает 32 такта музыкального сопровождения. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, темп умеренный.

6. Отечественные танцы.

Большую пользу может принести учащимся в процессе обучения овладение отдельными элементами танцев своей страны и других народных танцев. Это дополнит хореографическую подготовку учащихся, поможет им овладеть национальным колоритом, верной манерой исполнения, подготовит к исполнению балльных танцев, созданных на национальном материале танцев народов СНГ и других народов. Учащимся 1 года предлагается изучение простейших танцев из отечественной программы.

«Карнавальная полька». Постановка И.Маркина и В.Смирнова. Это веселый, жизнерадостный танец. Он состоит из двух фигур. Каждая фигура занимает 8 тактов музыкального сопровождения, а весь танец 16 тактов. Исполняется танец легко и непринужденно.

Музыкальный размер 2/4, темп умеренно быстрый.

«Рилио» Постановка А.Генейтис, музыка Вайткевичюс. Основан на движениях литовского народного танца. Подвижная, ритмичная музыка и соответствующий характер движений создают радостное настроение. «Рилио» исполняется легко и весело. Танец состоит из трех фигур, которые можно исполнять отдельно и в свободной композиции.

7. Европейская программа

Учащиеся школы танцев 1 года обучения знакомятся только с основами: ритм, основной шаг.

Необходимо с первых занятий по европейской программе обращать внимание на правильную осанку, постановку рук, головы. Педагогу необходимо добиться от учеников: правильных мышечных ощущений в корпусе, удержать правильную осанку на протяжении всего упражнения. Исполнение танцевальных элементов в паре – только в практической позиции.

Фокстрот (для начинающих). Исполняется в медленном и быстром темпе. Изучение этого танца дает подготовку для освоения квикстепа (быстрого фокстрота). Фокстрот относится к танцам, которые не имеют установленной последовательности фигур.

Танец построен на простых шагах, тройных шагах и «шоссе», сочетающихся с поворотами в различных направлениях на $\frac{1}{4}$. Исполняется фокстрот плавно и легко. Музыкальный размер 4/4. Количество тактов музыкального сопровождения произвольное – от 32 -34 до 48 т/м.

Медленный вальс (английский вальс). Обязательное исполнение подъема на полупальцы и опускания на всю ступню. Исполняя шаг, необходимо проводить ногу через 1-ую позицию. На протяжении всего танца та или иная часть ступни должна быть в сопровождении с полом.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$, акцент на первую и третью четверть такта, темп 32-43 т\м

- перемена вперед

- перемена назад

- правый поворот

- левый поворот

по одному и в паре в учебной позиции.

8. Латиноамериканская программа

Прежде, чем приступить к изучению основных движений латиноамериканских танцев, необходимо детей познакомить с ритмическим рисунком каждого танца.

Различные ритмические упражнения и элементарные танцевальные движения: хлопки, притопы, прыжки, шоссе, шаги и т.д. помогут детям приступить к изучению основ LA.

Необходимо добиваться естественного исполнения основного движения в работе ног и корпуса, бедер.

Ча-ча-ча – основное движение самый простой ритмический рисунок: $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{4}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{8}$; $\frac{1}{4}$. Это занимает 1 такт музыкального сопровождения

- пересечение /вправо
- рука к руке / влево
- повороты/

разучивание танцевальной композиции в паре.

Самба основное движение; виск,

Джайв основное движение.

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы «Бальные танцы» Второй год обучения

Задачи, решаемые при реализации программы

Обучающие:

- научить слышать и чувствовать музыкальный ритм;
- обучить необходимым двигательным навыкам, согласованию движения своего тела с музыкой;
- формировать правильную осанку;
- научить ориентироваться в танцевальном зале;
- научить воспитанников искусству общения со зрителем;
- подготовить детей к выступлениям на нескольких уровнях танцевального мастерства по программе спортивных танцевальных соревнований для начинающих ("массовый спорт" – по медальным зачетам (пары, соло), классам N (пары) и N (соло), а к концу обучения – подтверждение исполнительского уровня, выступления по классу E, D.

Развивающие:

- расширять кругозор воспитанников, ознакомив их с историей бального танца, некоторыми танцевальными направлениями, историческими и современными танцевальными костюмами, с миром профессий, связанных с танцевальным спортом;
- укреплять общее физическое состояние организма;
- развивать координацию движений;
- развивать умение через танец выражать свои эмоции.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщить к его истории и традициям;
- воспитывать и развить у детей такие личностные качества как волевая активность, вера в свои силы, дисциплинированность;
- воспитывать у учащихся культуру общения: уважительное отношение к другим детям, уважительное общение с преподавателем;
- воспитывать у детей коммуникабельность, терпимость, толерантность, умение настроиться на

Общепедагогические:

- способствовать раскрытию потенциала личности средствами танцевальной деятельности;
- прививать детям любовь к танцу и вовлекать его в творческую деятельность в танце.

Планируемые результаты обучения:

К концу **второго** года обучения:

- у учащихся будут более развиты: координация, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность;
- у детей будет воспитано этическое отношение к танцевальным занятиям;
- воспитанники будут активно участвовать в сюжетно-ролевых и музыкально-танцевальных играх.

К концу **второго** года обучения воспитанники будут **знать**:

- основные сведения о европейской и латиноамериканской программах, базовые сведения из истории конкурсов бального танца;
- основные правила бального этикета;
- выполнять комплекс общеразвивающей гимнастики для укрепления мышц, развития пластики и координации движений.

Содержание обучения

1. Организационная работа.

Включает в себя комплектование группы, родительские собрания, собрания учащихся, знакомство с планом на учебный год, информацию о клубной работе: субботники, вечера, праздники, показательные выступления, открытые занятия, итоговые занятия, беседы по правилам поведения учащихся, инструктаж по технике безопасности.

2. Элементы музыкальной грамоты.

Включает в себя слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения должны способствовать развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку.

Ознакомление с музыкальными размерами 3/4, 4/4. Ритмические упражнения с различными движениями ног в танцевальных ритмах, танцевальных шагов, прыжков, движения рук, головы, корпуса. Ритмические музыкальные игры «Плетень», «Лавата», «Пожалуйста», «Запрещенное движение», «Найди водящего».

3. Танцевальная азбука.

В этом разделе речь идет о движениях классических, народно -характерных танцах, основных танцевальных шагах и упражнениях по 6 позициям. Тренировочные упражнения способствуют развитию танцевальных способностей, вырабатывают осанку, гибкость, координацию и культуру движения.

Главное дело педагога – научить детей красиво, свободно и правильно двигаться и ориентироваться в пространстве, передвигаясь по танцевальной площадке согласно определенному рисунку, запоминая порядок движения и фигур, согласовывая их с музыкой.

4. Историко-бытовые и отечественные танцы.

Историко-бытовые танцы включены в программу для знакомства детей с национальной культурой разных стран с целью расширения кругозора и ознакомления с танцевальными обычаями многих народов.

Разучиванию историко-бытовых танцев в программе любого года обучения отведено особое место, поскольку эти танцы учат музыкально и выразительно передавать стиль эпохи и национальный характер.

Теоретические занятия:

- История создания бытовых танцев.
- Техника использования.
- Стил и манера исполнения.

Практические занятия.

1) Миньон.

Постановка Н.Гавликовского. Композиция танца состоит из двух фигур и занимает 16 тактов музыкального сопровождения. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

2) Менуэт.

Импровизационные композиции на материале танца, используя различные положения в паре.

3) Па де катр.

Постановка танца Н.Гавликовского.

Танец состоит из двух фигур, занимая 4 такта музыки. Музыкальный размер 4/4, темп умеренно медленный.

4) Краковяк.

Постановка Н.Гавликовского.

Этот танец построен на движениях, заимствованных из польских народных танцев и состоит из двух фигур, занимающих 16 тактов. Музыкальный размер 2/4.

Отечественные танцы. Танцы, включенные в этот раздел, вырабатывают выразительность рук, выворотность и красивые линии ног, умение танцевать корпусом. Все танцы композиционно последовательны, поэтому от учащегося требуется четкое знание танца, и разучивая год от года все более сложные танцы, у ребят развивается зрительная и мышечная память, поскольку любой сложный танец построен на элементах простых. Поэтому – то особое внимание отводится танцам, разучиваемым во втором году обучения, приведенным ниже.

Теоретические занятия.

- История народно- характерного танца.
- особенности бального исполнения отечественных танцев.
- Техника исполнения.
- Характер исполнения.

Практические занятия.

- Сударушка. Авторская композиция . Хореография А.Тарасова. Музыкальный размер 2/4.
- Полька. Свободная композиция, построенная на простейших танцевальных элементах. Музыкальный размер 2/4.
- Сиртаки. Свободная композиция, построенная на элементах народного танца.
- Фигурный вальс. Авторская композиция. Хореография С.Жукова, В.Жукова. Муз. размер $\frac{3}{4}$.

5. Спортивные танцы.

Теоретические занятия.

- ритм
- работа ступни
- направления движения в зале
- подъем и снижение
- постановка корпуса

Практические занятия:

Программа европейских танцев.

Медленный вальс.

«Правый поворот», «Левый поворот», «перемена хэзителейшн», «Виск», «Синкопированное шоссе», «натуральный спин». Венский вальс. «Правый поворот» Квикстеп.

«Четвертый поворот», «Локстеп», «Типль шоссе», «натуральный спин», составление учебных вариаций в различных сочетаниях.

Программа латиноамериканских танцев. Самба Осн.движениен, «Виск», «самба ход», «бота фого», «вольза», «Стоп-поворот»

Ча-ча-ча

«Основное движение», «раскрытие», «рука в руке», «соло – поворот» «веер алемана», «веер ключка».

Джайв «Основное движение», «выход справа –на-лево» и «с-лева-на-право», «американский спин», «смена рук за спиной», «хлыст». Составление учебных вариаций с различными сочетаниями фигур.

6. Выступления.

С целью ознакомления родителей с учебными планами, а также достижениями детей один раз в 3 месяца проводятся открытые занятия. Один раз в полугодие для детей и их родителей в клубе организуются праздники, на которых все могут танцевать несложные танцы, принять участие в играх, викторинах и лотереях.

На таких праздниках для детей проводятся первые соревнования с элементами конкурса, где выступления детей судьи оценивают, не выводя в финал лучших, а разделяя их на группы, (первые, вторые и третьи места). Это с одной стороны вводит их в мир конкурсного танца, а с другой стороны, по возможности, сглаживаются эмоциональные стрессы, разочарования и первые потрясения.

Начиная со второго полугодия, юным танцевальным парам предоставляется возможность выступать на конкурсах между танцевальными клубами города, согласно своей возрастной группе и уровню квалификации.

Методические и оценочные материалы дополнительной общеразвивающей программы

Формы занятий, применяемых при реализации ДОП: теоретическое занятие, практическое занятие, индивидуально-групповая форма.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса: объяснительно-демонстрационный, репродуктивный, самоконтроль, взаимоконтроль.

Дидактические материалы: «Формы и методы контроля результативности освоения образовательной программы клуба спортивного бального танца», «Формирование конкурсных танцевальных пар в подростковом возрасте», «Методы и принципы общей физической подготовки танцоров в процессе спортивного совершенствования, как средство хореографии», «Разнообразие метро-ритмических структур для работы над чувством ритма на занятиях с младшими школьниками»

Техническое оснащение: танцевальный зал (паркет, зеркала), раздевалки, коврики для стрейчинга, cd , dvd, md проигрыватели, звуковые колонки, музыкальные центры, телевизоры, видеокамеры.

Формы подведения итогов: опрос по охране труда, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самоанализ, выступление на соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Спортивные залы (кабинеты)		
1.1.	Танцевальный зал	-	С раздевалками для мальчиков и девочек, с зеркалами и

			хореографическим станком.
1.2.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	-	Включает в себя стеллажи
2.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1.	Комплект матов гимнастических	К	
2.2.	Скакалки	К	
2.3.	Палка гимнастическая	К	
2.4.	Утяжелители	П	
2.5.	Аптечка медицинская	Д	
2.6.	Музыкальный центр	Д	
2.7.	Аудиозаписи	Д	
2.8.	Видеозаписи	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К-полный комплект (на каждого занимающегося);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух занимающихся);

П - комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 занимающихся).

Формы и методы контроля

В процессе обучения проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, анализа творческой деятельности, анализ протанцовки определенного воспитанника всеми учащимися.

Периодический контроль проводится:

- в виде соревнований по спортивным бальным танцам, на которых исполняется конкурсная программа;
- в виде показательных выступлений, приуроченных к Новому году, Международному женскому дню 8 Марта, Международному дню танца (29 апреля) и т.д.

Итоговый контроль проводится по результатам заключительного конкурса, проводимого внутри детского коллектива.

Критерии оценки

О достижении результатов следует судить:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им танца на открытом занятии;
- концертах, праздниках, соревнованиях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по отношениям в коллективе;
- по результатам выступлений на соревнованиях.

Методы оценки:

- наблюдение;
- выборочное тестирование;
- конкурсные мероприятия;
- анализ творческой деятельности.

Оценка результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Итоги контрольно-переводных испытаний

Группа №

Педагог:

Ф.И.	Медлен ный вальс	Квиксте п	Самба	Ча-ча-ча	Джайв	Ит ог

На контрольно-переводных испытаниях, во время зачетного урока, учащимся предлагается исполнить основные шаги, движения и фигуры в ритме конкретного танца. Во время испытаний учащийся получает зачет или не зачет по каждому танцу. По итогам испытаний принимается решение об уровне освоения каждым учащимся учебной программы и переводом его на следующий курс обучения. В случае не сдачи зачета учащимся, рекомендуется курс повторить.

Информационные источники

Для педагога

1. Базарова Н.П., Мей Б.П. Азбука классического танца.-Л.:Искусство, 1983.
2. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., 1987.
3. Боголюбская М.С., Чеботарев П.В. Бальный танец для школьников (методические рекомендации) - М., 1984.
4. Буренина А. И. Ритмика. – СПб., 1997.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца.-Л.: Искусство, 1963.
6. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М., 1968.
7. Вертугина Н.А. Музыкальное воспитание школьников. – М.,1995.
8. Гай Говард. Техника европейских танцев.-М., АРТИС, 2003.
9. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. К.:Музычна Украина, 1989.
10. Звездочкин В.А. Классический танец.-М. Феникс, 2005.
11. Иваницкий А., Мотов В., Иванова О., Шарabanов И. Ритмическая гимнастика на ТВ. – М., 1988.
12. Капорова Е.В. «Роль танца в эстетическом воспитании школьников». - М. 1963.
13. Уолтер Лаэрд. Техника исполнения латино-американских танцев. – Лондон. Неоднократное переиздание. 2000.
14. Мур А. Техника исполнения европейских танцев. - Лондон. Неоднократное переиздание. 2000.
15. Полятков С.С. Основы современного танца. -Ростов-на-дону: Феникс, 2005.
16. Руднева С., Фин Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972
17. Руднева С., Фин Э. Бальные танцы. М.: Просвещение. 1960
18. Рябчиков А. Методические рекомендации по работе со спортивными парами. – Кафедра гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена. – СПб., 2003.
19. Спенсер П., Херк Д. Журнал для преподавателей-любителей танцев. – Лондон, 1983.
20. Сборник нормативных документов. Составитель: исполком Федерации танцевального спорта России. - М.: ЗАО ФИД Деловой экспресс. 2001.
21. Ткаченко Т. Народный танец.-М.: Искусство,1967.
22. Туртова Т., Беликова А., Кветная О. Учить детей танцевать. Гуманитарный издательский центр «Владос». – М., 2003.
23. Шипилина И.А.Хореография в спорте.-Ростов-на-дону: Феникс, 2005.

Для родителей

1. Иванова О. Детские праздники в школе, оздоровительном лагере, дома. - М.: Просвещение, 2000.
2. Основы Европейских и Латиноамериканских танцев. - Т.: Артис, 1997
3. Сборник нормативных документов. Составитель: исполком Федерации танцевального спорта России. - М.: ЗАО ФИД Деловой экспресс. 2010.
4. Танцевальный вестник. ООО издательство «Синус –Пи».
5. Положение РАСТ о допустимых танцах и фигурах. – М., 2010.

Интернет-источники

1. <http://www.ftsspb.ru/>- сайт Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга
2. <https://fdsarr.ru/dance/>- сайт Федерации танцевального спорта России
3. <https://dancesport.ru/>- интернет-журнал