

ЧУ ДО «ТАЛАНТСИТИ»  
Юридический адрес: 141540,  
Московская обл., Солнечногорский район,  
г.Солнечногорск, дп Поварово,  
ул.Владимирская, строение 1А  
Тел.: 8 (495) 298-80-09  
[www.talantcity.ru](http://www.talantcity.ru)



Директор  
Ряховская Галина Сергеевна

ОКПО 40415478, ОГРН 1195000003550  
ИНН/КПП 5044116033/504401001

Принята  
Педагогическим советом  
ЧУ ДО «ТАЛАНТСИТИ»  
№ 1 от 23.08.2019

«Утверждена»  
Директором ЧУ ДО «ТАЛАНТСИТИ»  
Ряховской Г.С.



## Дополнительная общеразвивающая программа «Бальные танцы»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 4-6 лет

**Количество часов:** 2 года (144ч.)

**Автор - составитель:**  
**Лопатина Виктория Викторовна,**  
**педагог дополнительного образования**

2019г.

## Содержание

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Формы и режим занятий

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учебно-тематический план

Содержание занятий

Методическое обеспечение занятий

Список использованной литературы

## Пояснительная записка

Программа «Бальные танцы для дошкольников», является дополнительной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с основными положениями Концепции развития дополнительного образования РФ, Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минобрнауки России N 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» и Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (от 11.12.2006 № 06-1844).

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям 4-6 лет.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Актуальность программы.** Бальные танцы сегодня – один из наиболее популярных видов спорта. Причина их популярности в том, что спортивные танцы являются уникальным сочетанием спорта и искусства. Неоспорима польза, которую приносят танцы здоровью ребенка, – регулярная физическая нагрузка, улучшение координации движений, исправление осанки. Возможность выступать на соревнованиях по спортивным танцам позволяют ребенку закаляться морально и физически. Бальные танцы, как танцы парные, с детских лет прививают ребенку культуру общения между мальчиками и девочками. Необходимость выступления в соответствующих танцевальных костюмах развивает у детей вкус, умение следить за своей внешностью. Помимо этого, спортивные танцы позволяют приобрести знания по музыкальной грамоте, развить чувство ритма. Но самое главное то, что, в отличие от, например, столь же популярных фигурного катания и гимнастики, спортивные танцы не требуют наличия определенных природных данных, что позволяет детям с абсолютно различными физическими данными и разного возраста заниматься спортивными танцами и достигать высоких спортивных результатов. Более того, это наименее травматичный из всех видов спорта.

## **Отличительные особенности программы.**

В процессе работы автором были использованы разработки Нины Рубштейн «Закон успешной тренировки» и «Что нужно знать, чтобы стать первым». Для занятий с дошкольниками были взяты наиболее удачные упражнения и виды деятельности, переработаны с учётом возрастных особенностей детей. В результате был создан комплекс музыкально-ритмических игр, позволяющих развивать ребят всесторонне в соответствии тем целям и задачам, которые поставил педагог.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, бальные танцы, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

### ***Цель программы:***

Ознакомление воспитанников с бальными танцами, развитие общей физической формы ребёнка, приобщение его к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры.

### ***Задачи:***

#### ***Образовательные:***

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

#### ***Воспитательные:***

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

#### ***Развивающие:***

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

#### ***Оздоровительные:***

- укрепление здоровья детей.

## **Форма и режим занятий.**

Программа рассчитана на два года обучения: для детей старшей группы (4-5лет) и для детей подготовительной к школе группы (5-6лет). Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 30 минут. Форма обучения – групповые занятия.

Учебный материал включает в себя:

- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного танца.
- Элементы детского бального танца
- Элементы эстрадного танца
- Основы классической хореографии
- ОФП

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка.(3-5 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(15-20минут)
3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5 минут)

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

На втором году обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники кружка за два года обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов. Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

## **Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.

## Учебно-тематический план

### Первый год (дети 4-5 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Изучение комплекса разминки	1
3	Ритмика	5
4	Хореография	7
5	ОФП	7
6	Музыкально-ритмические игры	5
7	Медленный вальс	9
8	Диско-танцы	7
9	Ча-ча-ча	9
10	Полька	7
9	Элементы народного танца	6
10	Элементы эстрадного танца	6
11	Открытый урок для родителей	2
	Итого	72 уч. ч.

### Содержание занятий

№ п/п	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>		
1	Знакомство с детьми, знакомство детей с танцевальным залом, правила поведения во время занятий, инструктаж по т/б	Повтор за преподавателем простейших движений под музыку (хлопки, прыжки, зарядка)
<b>Изучение комплекса разминки</b>		
1	Разбор упражнений на разогрев мышц, корпуса, шеи, рук и ног, приведение их в тонус и последующего укрепления.	Выполнение комплекса разминки под музыку
<b>Ритмика</b>		
1	Изучение основ музыкальных ритмов. Понятия: звук, мелодия, темп, ритм, музыкальный размер.	
2	Изучение музыкальных ритмов танцев: Медленный вальс – 1,2,3 Ча-ча-ча – 1,2,3,4и Полька, Диско – 1,2,3,4,5,6,7,8	Прослушивание танцевальной музыки с прохлопыванием и протоптыванием
3	«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный.	Прохлопывание сильной доли вместе с пружинкой.

<b>Хореография</b>		
1	Основы классического экзерсиса. Изучение основных позиций рук и ног, деми и гранд плие, а также реливе.	Составление небольшой комбинации из изученных движений. Выполнение ее под счет преподавателя и под музыку.
2	Упражнения на растяжку	Партнерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка», «Лягушка»)
<b>ОФП</b>		
1	Изучение правильного исполнения общефизических упражнений на укрепление различных групп мышц: отжимание, приседания, планка, упражнения на пресс, ходьба на носках, круговые движения стопами, лодочка, прыжки со скакалкой. Упражнения на растяжку: лягушка, складочка, шпагат.	Выполнение комплекса упражнений ОФП под счет преподавателя
<b>Музыкально-ритмические игры</b>		
1	Изучение музыкально-ритмических игр: «Зеркало», «Угадай танец», «Повтори ритм»,	Музыкально-ритмические игры под музыку разных ритмов
<b>Медленный вальс</b>		
1	Изучение фигур : Маленький квадрат, Перемены вперед, Перемены назад	Исполнение фигур за партнера и за партнершу под счет и под музыку
2	Техника исполнения фигур медленного вальса: подъемы и опускания, работа стопы, положение корпуса и рук. Понятие линии танца.	Отработка техники исполнения фигур медленного вальса. Движение по линии танца
3	Правила постановки в пару. Позиции: лодочка и учебная	Исполнение фигур в парах под музыку
<b>Ча-ча-ча</b>		
1	Изучение фигур : Основной ход, Тайм-степ.	Исполнение фигур за партнера и за партнершу под счет и под музыку
2	Техника исполнения фигур ча-ча-ча: работа колен и стоп, положение корпуса и рук	Отработка техники исполнения фигур ча-ча-ча
3	Правила постановки в пару. Позиция «лодочка»	Исполнение фигур в парах под музыку
<b>Диско-танцы</b>		
1	Изучение фигур танца «Автостоп»	Исполнение фигур под счет и под музыку

2	Изучение фигур танца «Диско»	Исполнение фигур под счет и под музыку
3	Изучение фигур танца «Танец маленьких утят»	Исполнение фигур в парах под счет и под музыку
<b>Полька</b>		
1	Изучение основных фигур танца «Полька»: каблук-носок, галоп вперед и в стороны, прыжки на месте, хлопки, подскоки по кругу и на месте.	Исполнение фигур за партнера и за партнершу под счет и под музыку
2	Создание вариации танца «Полька» из вышеперечисленных фигур	Отработка вариации под счет и под музыку
3	Постановка в пару	Исполнение фигур в парах под музыку
<b>Элементы народного танца</b>		
1	Топающий шаг. Галоп. Подскоки. Положение рук на поясе, вперед, вверх, вниз. Хлопки, притопы. Хлопки, притопы в паре, кружения в паре. Выпад, выпад с соскоком.	Выполнение под счет и под музыку
2	Бег на месте с высоким подниманием колен, с высоким подниманием пяток, притопы одинарные. Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса.	
<b>Элементы эстрадного танца</b>		
1	Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, колонна, круг.)	Перестроения под счет и под музыку.
2	Изучение основных джазовых позиций рук и ног.	Повторение за преподавателем.
<b>Открытый урок для родителей</b>		
1		Повторение всех изученных к данному моменту танцев под счет и под музыку

### Второй год (дети 5-6 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Изучение комплекса разминки	1
3	Ритмика	5
4	Хореография	7
5	ОФП	7

6	Музыкально-ритмические игры	5
7	Медленный вальс	9
8	Квикстеп	7
9	Ча-ча-ча	9
10	Джайв	7
9	Элементы народного танца	6
10	Элементы эстрадного танца	6
11	Открытый урок для родителей	2
	Итого	72 уч. ч.

### Содержание занятий

№ п/п	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>		
1	Знакомство с детьми, знакомство детей с танцевальным залом, правила поведения во время занятий, инструктаж по т/б	Повтор за преподавателем простейших движений под музыку (хлопки, прыжки, зарядка)
<b>Изучение комплекса разминки</b>		
1	Разбор упражнений на разогрев мышц корпуса, шеи, рук и ног, приведение их в тонус и последующего укрепления	Выполнение комплекса разминки под музыку
<b>Ритмика</b>		
1	Изучение основ музыкальных ритмов. Понятия: звук, мелодия, темп, ритм, музыкальный размер.	
2	Изучение музыкальных ритмов танцев: Медленный вальс – 1,2,3 Ча-ча-ча – 1,2,3,4и Квикстеп- медленно, быстро Джайв- 1,2,3,4,5,6,7,8,	Прослушивание танцевальной музыки с прохлопыванием и протоптыванием
3	«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4.	Прохлопывание ритмов заданных педагогом
<b>Хореография</b>		
1	Основы классического экзерсиса. Изучение батман тандю, дегаже, деми и гранд плие, а также реливе по разным позициям.	Составление небольшой комбинации из изученных движений. Выполнение ее под счет преподавателя и под музыку.
2	Упражнения на растяжку	Партерная гимнастика («Буратино», «Солнышко», «Бабочка», «Складочка», «Лягушка», «Шпагат»)

<b>ОФП</b>		
1	Изучение правильного исполнения общефизических упражнений на укрепление различных групп мышц: отжимание, приседания, планка, упражнения на пресс, ходьба на носках, круговые движения стопами, лодочка, прыжки со скакалкой.	Выполнение комплекса упражнений ОФП под счет преподавателя
<b>Музыкально-ритмические игры</b>		
1	Изучение музыкально-ритмических игр: «Зеркало», «Угадай танец», «Повтори ритм», «Море волнуется»	Музыкально-ритмические игры под музыку разных ритмов
<b>Медленный вальс</b>		
1	Изучение фигур : Большой квадрат вправо и влево.	Исполнение фигур за партнера и за партнершу под счет и под музыку
2	Техника исполнения фигур медленного вальса: подъемы и опускания, работа стопы, положение корпуса и рук. Понятие линии танца.	Отработка техники исполнения фигур медленного вальса. Движение по линии танца
3	Правила постановки в пару. Позиции: лодочка и учебная	Исполнение фигур в парах под музыку
<b>Ча-ча-ча</b>		
1	Изучение фигур : Нью-Йорк, Спот-поворот.	Исполнение фигур за партнера и за партнершу под счет и под музыку
2	Техника исполнения фигур ча-ча-ча: работа колен и стоп, положение корпуса и рук	Отработка техники исполнения фигур ча-ча-ча
3	Правила постановки в пару. Позиция «лодочка»	Исполнение фигур в парах под музыку
<b>Элементы народного танца</b>		
1	Полу присядка. Хлопушки в ладоши, по бедру. Кружения. «Ковырялочка», «ковырялочка» с притопом. Исполнение движений с одновременной работой рук	
2	Танец «Кадриль, моя» (шаг с носка, легкий бег, "ковырялка", притопы, хлопки, кружения, приставные шаги с приседанием)	
3	Поклон поясной, праздничный;	

	простой дробный шаг, беговой шаг, боковой ход припадание, «ковырялочка», «моталочка»,	
<b>Элементы эстрадного танца</b>		
1	Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг, «прочес»	Перестроение под смену музыкальной фразы.
2	Изучение основных джазовых позиций рук и ног.	Оставление комбинации на координацию.
3	Танец «Джаз»	Составление из ранее изученных элементов и движений танцевального номера.
<b>Квикстеп</b>		
1	Изучение фигуры «Четвертной поворот»	Исполнение фигур за партнера и за партнершу под счет и под музыку
2	Техника исполнения фигур квикстепа: подъемы и опускания, работа стопы, положение корпуса и рук. Понятие степени поворота	Отработка техники исполнения четвертных поворотов
3	Правила постановки в пару. Позиции: лодочка и учебная	Исполнение фигур в парах под музыку
<b>Джайв</b>		
1	Изучение основного шага	Исполнение основного шага за партнера и за партнершу под счет и под музыку
2	Техника исполнения джайва: подъемы и опускания, работа колен и стоп, положение корпуса и рук	Отработка техники исполнения основного шага джайва
<b>Открытый урок для родителей</b>		
1		Повторение всех изученных к данному моменту танцев под счет и под музыку

## Методическое обеспечение программы.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения танцам детей дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Кроме танцевальных элементов на занятиях кружка дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

И поэтому для развития у детей выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия детей произведения. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на их начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику кружка.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий.)

- игровой принцип (занятие строится на игре.)
- принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.)
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков.)
- принцип наглядности (практический показ движений.)

Ведущими методами обучения детей танцам являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- повторение.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

### **Список использованной литературы**

1. Азбука танцев. Донецк, 2004.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. Ростов, 2004.
3. Говард Гай. Техника европейских танцев. М., «Артис», 2003.
4. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. М., «Артис», 2003
5. Мур Алекс. Пересмотренная техника балльных танцев. М., 1996.
6. Пин Ю. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. С.-Пб., «Rest», 1992.
7. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения европейских танцев. Лондон – СПб., 1996.
8. Лайрд Э. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. М., 1995.
9. Машков А.В. Спортивные танцы. М., 2003.
10. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных и латиноамериканских танцах. М., РГУФК, 1996
11. Материалы научно-методических конференций по проблемам развития спортивных танцев. М., РГУФК, 2005-2011
12. Газета для танцоров – «Звёзды над паркетом», 2005–2011
13. Официальное издание Российского Танцевального Союза – «Профессионал.International», 2005–2011
14. Журнал «Квик», 2006–2011
15. Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших», 2002.
16. Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт», 2001.