

Комитет по образованию администрации города Мурманска

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
детско-юношеская спортивная школа № 14 по танцевальному спорту**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14

С.Г. Стоборова

Приказ № 66а « 15 » июня 20 20 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 8
от « 15 » июня 20 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальная мозаика»**

Возраст обучающихся – 6 - 8 лет
Срок реализации дополнительной
общеразвивающей программы – 1 год

Составитель:

Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР

г. Мурманск

2020 г.

Пояснительная записка

Искусство танца учит детей красоте и выразительности движения, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Учащиеся за время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности составлена для спортивной школы с учетом Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Возраст обучающихся - 6-8 лет (мальчики и девочки, имеющие медицинский допуск к занятиям).

Срок реализации программы – 1 год (156 ч).

Режим проведения занятий - 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 1 час (30 минут для обучающихся 6-летнего возраста, 45 минут для обучающихся 7-8 лет).

Актуальность: программа способствует привлечению детей к занятиям спортом, содействует физическому развитию, формированию осанки, укреплению здоровья обучающихся.

Ребенок, обучаясь по данной программе, овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Движение под музыку является синтетическим видом деятельности, следовательно, любая деятельность, основанная на движениях под музыку, будет развивать музыкальный слух и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Обучение по данной

программе способствует психологическому раскрепощению ребенка через освоение своего собственного тела, как выразительного «музыкального инструмента», а также развитию внимания, памяти, подвижности и гибкости психических процессов.

Цель: ознакомление с элементами и фигурами различных танцев, подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

Для реализации поставленной цели данная программа предполагает решение следующих задач.

Задачи

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
3. Развитие музыкальности и двигательных навыков.
4. Воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств.
5. Подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировки.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Музыкальная грамота.
2. Детский игровой танец.
3. Основы бального танца.

В свою очередь каждый из разделов делится на теоретическую и практическую части.

Первостепенное значение в эстетическом воспитании имеет музыка, которая звучит на занятиях. Необходимо предъявлять к музыкальному сопровождению самые высокие требования. Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения, ритм и темп. Музыкальное оформление используется на занятиях по теоретической подготовке и практической подготовке (около 70 % всего учебного времени).

Основные формы и методы подачи учебного материала:

учебно-тренировочные занятия, мини-соревнования, лекции, просмотры видеоматериалов (видео пособия, видеоматериалов учебно-тренировочного занятия, конкурсов и т.д.), с последующим их обсуждением.

Форма отчета:

контрольные упражнения

Планируемые результаты освоения программы

освоение элементов и фигур различных танцев, подготовка обучающихся к участию в фестивалях.

Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Танцевальная мозаика»

Срок реализации программы – 1 год

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения
	1 г.о.
	3 часа в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	10
<i>Практическая подготовка</i>	146
1. Музыкальная грамота	10
2. Детский игровой танец	28
3. Основы бального танца	118
Общее количество часов, в том числе	156
Медицинское обследование	4
Контроль и диагностика результатов	4

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Танцевальная мозаика»

(3 часа в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	146	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
1.Музыкальная грамота	10	2	1	1	1	2	1	1	1	-	-	-	-
2.Детский игровой танец	28	4	4	3	2	1							
3.Основы бального танца	118	7	8	9	10	9	10	10	10	11	11	11	12
Итого	156	13											
в том числе Медицинское обследование	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-

Содержание образовательной программы

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА

Данный раздел решает задачу обучения - развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Теория

Заключается в формировании у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций на отдельных занятиях и непосредственно в тренировке, органически связана с физической подготовкой как элемент практических занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Музыка- это искусство, в котором идеи, переживания, настроения выражены в ритмически организованном сочетании звуков и тонов.

Детям даются понятия о том, что такое мелодия, какая она бывает по темпу, контрастности (веселая, грустная), объясняется, что такое начало и конец музыкального произведения. Дается понятие вступления и проигрыш, объясняется, что такое начало и конец музыкальной фразы, сильная и слабая доля, музыкальный размер (4/4; 3/4; 2/4), такт, затакт.

Практика

Детям можно давать следующие задания:

- начать движение с начала музыкальной фразы и закончить по её окончанию;
- начать движение, пропуская вступление или проигрыш;
- на узнавание сильной и слабой доли;
- на узнавание музыкального размера;
- ритмические упражнения для развития чувства ритма (отхлопывание ритма изучаемых фигур);

Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма.

Дети данного возраста с удовольствием играют в музыкально-пространственные перестроения (марш в ритме и темпе музыки + перестроение фигур).

Критерии подбора музыкального материала

Первостепенное значение в деле эстетического воспитания имеет музыка, которую слышат обучающиеся на занятиях. К музыкальному сопровождению необходимо предъявлять самые высокие требования.

Музыка должна быть эмоциональной, выразительной, точно передавать характер движения. Педагог должен помнить, что при плохом музыкальном сопровождении не может быть ни успешного обучения, ни хорошего исполнения.

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она соответствовала некоторым нормам:

- доступность;
- умеренность по темпу;
- была двух или трех частной;
- образность;
- разнообразие.

С точки зрения доступности, музыка для движения должна быть небольшой по объему (от полутора до двух с половиной минут), умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная), каждая часть музыки должна быть контрастной по звучанию, с четкой ясной фразировкой и разнообразной по форме. Музыкальный образ, характер и настроение музыки должны быть понятны детям. Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразны по жанру (плясовые, марши, колыбельные), по характеру (веселые, грустные, шутливые, спокойные, торжественные). Также подбирая музыку для танцев, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров (детские песни, народные и эстрадные мелодии, классические произведения).

2. Детский игровой танец

Овладение элементами любых танцев, несёт в себе большой эмоциональный заряд. Происходит повышение активности, коммуникабельности, доброжелательности и внимания к другим.

Танцевальные игровые композиции обогащены яркими образными движениями, и тем самым создают условия эмоциональной разрядки, улучшают функцию внимания, а главное накапливают двигательные навыки, которые в свою очередь составляют умения.

Выполняя движения под музыку, дети представляют тот или иной образ, используют характерные движения, передают не только облик и характер персонажа, но и своё отношение к ним. А это уже рождение творческого воображения, таким образом, этот раздел способствует развитию творческих способностей.

Игровой танец требует волевого проявления, т. к. ребёнок действует сознательно, выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой. Это способствует развитию и тренировке психических процессов.

Теория

Изучение танцев требует предварительной подготовки. Это теоретические знания и техническая подготовленность к восприятию изучаемого материала.

Практика

Упражнения:

- а) для подготовки опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения, к предстоящей физической нагрузке;
- б) выработки правильной осанки - постановка корпуса, головы, рук, ног;
- в) развития необходимых физических качеств: ловкости, координации, выносливости, гибкости;
- г) усвоения ритмических рисунков изучаемых танцев;
- д) развития устойчивости (баланс, чувство равновесия);
- е) для подготовки к восприятию нового материала.

Танцевальные элементы:

- выставление ноги на каблук вперёд и в сторону;
- простой шаг с носка и с каблука;
- ковырялочка;

- приставные шаги;
- притопы и хлопки;
- галоп с поворотом и без;
- разнообразные наклоны;
- открывание и закрывание рук;
- подскоки с поворотом и без;
- приседания с поворотом и без;
- пружинка;
- кик и флик;
- повороты на шагах и на месте;
- шаг приставка;
- шаг точка.

Детские танцы:

- различные польки;
- вару – вару;
- диско;
- слонёнок.

Полька.

Музыка – любая полька.

Постановка корпуса, позиции рук и ног в польке. Постановка в пары.

Содержание

- подскоки, техника исполнения
- шаг польки вперед
- шаг польки назад
- притопы (одинарный, двойной, тройной)
- техника исполнения галопа
- боковой галоп
- различные виды хлопков (одинарные, двойные, тройные)
- простейшая круговая полька «Хочу, не хочу»
- движения "ковырялочка", простая «ковырялочка», вперед, в сторону
- «ковырялочка» с подскоком
- круговая полька "Смени пару"
- линейная полька с хлопками

И. П. ноги в шестой позиции, руки на поясе.

Танцуется как в парах, так и по одному.

1-4 четыре хлопка в ладоши возле правого уха.

5-8 три притопа.
9-12 четыре хлопка в ладоши возле правого уха.
13-16 три притопа.
17-18 правую ногу выставить на каблук в сторону.
19-20 левую ногу выставить на каблук.
21-22 выставить правую.
23-24 выставить левую.
25-28 три галопа вправо, на 4 счёт приставной шаг.
29-32 четыре подскока на месте.
33-36 три галопа влево, на 4 счёт приставной шаг.
37-40 четыре подскока на месте.

3. Основы бального танца

Теория

- Основные позиции ног (1,3,6), проходящие (2,5).
- Позиции ступней.
- Шаг и ход.
- Шаг вперед, шаг назад.
- Работа стопы в "свинговых" танцах.
 - Направление движения и "указывая".
- Направления корпуса по отношению к залу (основные: вперед, назад, направо, налево; промежуточные: вперед, и направо, вперед и налево, назад и направо, назад и налево).
 - Шаг пересекая корпус, шаг за корпус.
 - Осанка.
 - Положение корпуса (мужчина, дама).
 - Позиция рук (мужчина, дама).
 - "Держание в паре".
 - Баланс, посыл корпуса.
 - Подъем, снижение и опускание корпуса.
 - Понятие "без подъема ступни".
 - Осанка и положение корпуса в латино-американских танцах.
 - Особенности позиций в латино-американских танцах.
 - Положение рук в закрытых позициях и позиции рук в открытых позициях (видоизмененные 1, 2 и 3 позиции).
 - Положение корпуса: для "Ча-ча-ча", для "Самбы" и "Джайва".
 - Построение в танце "Самба".
 - Латинское закрепивание.
 - Положения рук. При движении из одной основной позиции в другую.
 - Работа бедер и таза в латино-американских танцах.
 - Особенности работы стопы в латино-американских танцах.
 - Работа брюшного пресса в "Самбе" и "Джайве".
 - Самба Баунс.
 - Работа колена в "Ча-ча-ча", "Джайве" и "Самбе". Общее и отличие.
 - Биомеханическая структура танцевальных движений.

Основные позиции (положение партнеров по отношению друг к другу):

а) В европейских танцах

1. Закрытая сомкнутая позиция

б) В латино-американских танцах

1. Закрытая позиция
 - 1.2. основная
 - 1.3. сомкнутая
2. Открытая позиция
 - 2.2. с соединением левой руки с правой рукой
 - 2.3. правой руки с правой рукой
 - 2.4. двойным соединением
 - 2.5. без соединения рук

Практика

Изучение нового материала данного раздела должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках. Тренаж должен включать различные упражнения.

Упражнения:

- а) общеразвивающие упражнения (элементы спортивной разминки, ритмическая гимнастика, элементы диско танцев);
- в) специальные упражнения (включающие элементы разучиваемых танцев и основные фигуры).

Общеразвивающие упражнения интенсивного тренажа

1. Сгибание и разгибание пальцев, вращение рук в запястьях, в локтевом и плечевом суставах в одном направлении и в разных.
2. Движения плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения в одном направлении и в разных.
3. Повороты корпуса вправо-влево, наклоны в стороны, вперед-назад; движения в тазобедренном поясе вправо-влево, круговые движения; движения в плечевом поясе вправо-влево; наклоны назад, сидя на стуле.
4. Подъем на носках и опускание, тоже с последующим подъемом носком; П.Н. на носке, Л.Н. на каблуке, затем наоборот; различные растяжки и выпады; подскоки на одной ноге и на двух.
5. Упражнения ритмической гимнастики.
6. Музыкальные игры с элементами танца

Специальные упражнения

Для быстрого фокстрота (Квикстепа)

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ЛН, подтягивая ПН каблуком.
Тоже самое упражнение с левой ноги.
1. Вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса.
Тоже самое упражнение с левой ноги.

2. Вынос ПН назад с последующим переносом веса.

Тоже самое упражнение с левой ноги.

3. Ход лицом по кругу по линии танца.

7. Ход по кругу спиной.

8. Ход по кругу парами в учебной позиции (соединив две руки) лицом и спиной.

Для "Медленного вальса".

Используются упражнения с 1 по 8 быстрого фокстрота.

1. Стоя в 6 позиции опускаться и подниматься.

2. Шаг вперед с П.Н., подтягивая Л.Н. - шаг назад с Л.Н., подтягивая П.Н. (опускаясь на счет 1, поднимаясь на 2, 3 в конце - снижения).

Тоже упражнение начиная с левой ноги.

3. Шаг в сторону с П.Н., подтягивая Л.Н., с опусканием и подъемом. Наклон на счет 2,3.

Тоже упражнение начиная с левой ноги.

4. "Правый квадрат".

5. "Левый квадрат"

6. Перемены с правой и левой ноги по кругу (партнерша спиной).

7. То же парами в учебном положении (с соединением двух рук).

8. То же парами в танцевальной позиции.

9. "Большой правый квадрат" начиная с П.Н. (то же, что в упражнении 4, но добавляя поворот на $1/4$ вправо на каждом такте).

10. "Большой левый квадрат" начиная с Л.Н. (то же, что в упражнении 5, но добавляя поворот на $1/4$ влево на каждом такте).

11. "Правый развернутый квадрат" (первая половина правого поворота с поворотом на $3/8$, заканчивая второй половиной с поворотом на $1/8$). Всего $1/2$ поворота.

12. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 11, но используя левый поворот).

13. "Правый развернутый квадрат назад" (то же, что в упражнении 11, начиная назад).

14. "Левый развернутый квадрат" (то же, что в упражнении 13, но используя левый поворот).

Для "Самбы"

1. Небольшие приседания на первом и втором ударах, после подъема на счет "И" ноги вместе.
2. Основное движение с П.Н. и с Л.Н. (ритм 1 а 2).
3. "Виск" направо и налево.
4. Ход на месте с правой и с левой ноги.
5. Ход самбы по одному.
6. "Поступательное ботафого" лицом и спиной .
7. "Вольта" направо и налево (без поворота и с поворотом).
8. "Левый квадрат".
9. "Большой левый квадрат".
10. "Развернутый левый квадрат" с закреплением.

Для "Ча-ча-ча"

1. Перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад (левая нога вперед), делая тазом восьмерку.
2. "Тайм степ"(открытое шассе налево, направо).
3. Основное движение без поворота и с поворотом влево.
4. "Чек". (повороты влево из открытой променадной позиции в правую боковую позицию и вправо из обратной открытой променадной позиции в левую боковую позицию).
5. "Рука в руке" (1/4 поворота налево и направо с шагом назад).
6. Полный поворот направо и налево.
7. "Лок шассе" вперед и назад.

Медленный вальс:

1. История изучаемого танца, его принадлежность к Европейской программе
2. Музыкально-ритмические особенности изучаемого танца.
3. Особенности техники Медленного вальса
4. Изучение фигур:
 - закрытые перемены (справа налево, слева направо)
 - правый поворот
 - левый поворот
3. Варианты композиций.

Самба:

1. История изучаемого танца, его принадлежность к Латиноамериканской программе
2. Музыкально-ритмические особенности изучаемого танца.

3. Особенности техники "Самбы"

4. Изучение фигур:

- основное движение (правое и левое)

- виски влево и вправо

3. Варианты композиций.

Ча-ча-ча:

1. История изучаемого танца, его принадлежность к Латиноамериканской программе

2. Музыкально-ритмические особенности изучаемого танца.

3. Особенности техники "ча-ча-ча"

4. Изучение фигур:

- основное движение

- чек (Нью-Йорк) из открытой променадной позиции

- чек (Нью-Йорк) из открытой обратной променадной позиции

- тайм-степ

5. Варианты композиций.

Квикстеп (Быстрый фокстрот)

1. Особенности техники "Квикстепа"

2. Ритмическое танцевание

Контроль и диагностика результатов

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только со справками врача. В течение учебного года обучающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей и контролировать переносимость тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов. Важно проводить эти измерения всегда в одни и те же часы, поскольку уровень работоспособности на протяжении дня заметно меняется.

Текущий контроль

Проводится в течение текущего учебного года.

Цель: определить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Включается в себя выполнение контрольных упражнений.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе в форме сдачи обучающимися контрольных упражнений.

Цель: определить уровень освоения обучающимися всей образовательной программы.

Данные формы контроля позволяют сделать выводы, проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки музыкальных способностей
2. критерии оценки освоения изученных элементов спортивных бальных танцев

Оценка музыкальных способностей

Для проверки музыкальных данных (ритмичности, музыкальности) предлагается прослушать и повторить (прохлопать) три ритмических рисунка различной сложности.

Оценивается также способность двигаться в соответствии с характером музыки, слышать сильную музыкальную долю, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и окончанием музыкальной фразы.

Оценка освоения элементов и фигур изученных танцев

Предлагается исполнить основные фигуры танцев, а также композиции изученных танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Для сопоставимости результатов рекомендуется использовать единую 10-бальную систему оценки каждого вида подготовки.

См. Приложение 1 (Диагностический инструментарий).

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Музыкальные способности	1-10
2	Основы спортивного бального танца	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	1-8
2	Средний уровень	9-15
3	Высокий уровень	16-20

Методическое обеспечение

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста. Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др. В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

На первом уровне (дети дошкольного и младшего школьного возраста), его можно назвать информационным, учащиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцора.

Для выбора учебного материала или характера работы на конкретное занятие необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения, а также физической подготовки.

Младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомофизиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения преобладают, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п. Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость.

Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Тренер-преподаватель должен уметь руководить приемами запоминания и воспроизведения для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Принципы подготовки

Успешное решение задач в образовательном процессе возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. **Общепедагогические принципы:** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и прогрессирования.
2. **Спортивные:** направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, комплексности, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
3. **Методические:**
 - опережающее развитие физических качеств по отношению к специальной подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - соразмерности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать физическую и специальную подготовку;
 - избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные композиции большего количества трудных, оригинальных элементов;
 - моделирования - широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
 - централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

Материально-техническое оснащение занятий

- **Специальный танцевальный зал** с вентиляцией, специальным покрытием пола, хорошим освещением и необходимым температурным режимом. Одна из стен зала оборудуется зеркалами. Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи или тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.
 - **Музыкальная аппаратура:** (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).
 - **CD-диски, флеш-накопители с музыкой** (для музыкального сопровождения занятий).
- Музыка должна соответствовать возрасту обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть, - М.,1985
3. Бекина С.И. Музыка и движение. - М.: Просвещение,1984
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб: Лань,2000
5. Горбина Е.В. Михайлова м.А., Поем, играем, танцуем дома и в саду. - Ярославль: Академия развития,1998
6. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев, 1988
7. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство,1981
8. Королева Э. Ранние формы танца.- Кишинев,1977
9. Конорова В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1972
- 10.Кулагина М.Е. Художественное движение. - М., 1993
- 11.Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец. – СПб.: УМЦ Аллегро,1993
- 12.Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психол. Журнал № 3,1980
- 13.Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
- 14.Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев,1996
- 15.Правила вида спорта «танцевальный спорт», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2019 г. № 161.
- 16.Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.,1972
- 17.Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым, -М., 2000
- 18.Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. – М.: московский институт культуры,1976
- 19.Сильденкрайз М. Осознание через движение. – М., 1994
- 20.Туганкова О.В. Методика преподавания в школе танцев. – Л.:ВПШ Культуры,1988
- 21.Фадеева С.Л. Методика преподавания классического танца в самостоятельном хореографическом коллективе.- Л.: Высшая профсоюзная школа культуры,1988
- 22.Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон,1997

23. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва, 1998
24. [www. tancor.ru](http://www.tancor.ru)
25. www. dance-teacher.ru
26. www. ProfiDance.ru
27. www. fdsarr.ru

Список литературы для обучающихся

1. Алекс Мур Пересмотренная техника европейских танцев. 10-е дополненное издание. – Лондон, 1970
2. Пин Ю. Техника исполнения европейских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996
3. Пин Ю. Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, СПб.: Имперское общество учителей танцев, 1996
4. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. – Лондон, 1997
5. Уолтер Лэрд Техника исполнения латиноамериканских танцев. Дополнение – Лондон, Москва, 1998