

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 № 54 от « 25 » марта 2020 г.

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 14
протокол № 5
от « 25 » марта 20 20 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФИИ»**

Возраст обучающихся – 6-8 лет

Срок реализации дополнительной
образовательной программы – 9 месяцев

Составители:

Зарецкая Ю.А., зам. директора по УВР

Сайфуллина А.А., тренер-преподаватель

г. Мурманск
2020

Пояснительная записка

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).

Актуальность: ребенок, обучаясь по данной программе, овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умение помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческой деятельности.

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.

Педагогическая целесообразность:

Реализация данной программы способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, благотворно воздействует на все системы детского организма, содействует укреплению здоровья, гармоническому развитию и формированию физической культуры детей.

Срок реализации программы – 9 месяцев (103 ч).

Режим проведения занятий - 3 раза в неделю. Продолжительность занятия - 1 час.

Возраст обучающихся - 6 – 8 лет.

Количество обучающихся в группе 10-20 человек.

Цель программы: ознакомление с элементами бального танца и хореографии

Данная программа предполагает решение следующих задач:

1. Развитие музыкальности

- Развитие способности воспринимать музыку (чувствовать настроение, характер музыки).
- Развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- Развитие музыкальной памяти.
- Воспитание чувства прекрасного.

2. Развитие двигательных навыков и умений

- Развитие ловкости, координации движений.
- Развитие мышечного аппарата.
- Развитие гибкости и пластичности.
- Формирование правильной осанки.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений бального танца и хореографии.

3. Развитие творческих способностей

- Развитие творческого воображения и фантазии.
- Развитие способности к импровизации.

4. Развитие и тренировка психических процессов

- Развитие эмоциональной сферы.
- Развитие умения работать с тренером.
- Развитие восприятия, внимания, памяти.

5. Развитие коммуникативных качеств

- Воспитание умения вести себя в группе сверстников.
- Формирование чувства такта в процессе группового общения детей и взрослых.
- Воспитание уважения к партнерше, партнеру.

6. Умение ориентироваться в пространстве

- Научить находить свободное место в зале.
- Научить становиться в пары, друг за другом.
- Научить сохранять и держать танцевальный рисунок.

Программа разработана с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей шести лет, их слабого развития мышечного аппарата, координации движений, неумения ориентироваться в пространстве, быстрой утомляемости. В программу включены основные сведения о способах подачи

материала в этом возрасте, о времени удержания внимания детьми и смене видов деятельности на занятиях.

При разработке программы использованы методические рекомендации учебно-методического центра «Алегро», практические рекомендации спортивной медицины, психологии, возрастной физиологии и педагогики.

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Музыкальная азбука.
2. Детский игровой танец.
3. Основы бального танца.
4. Основы хореографии.

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

Планируемые результаты освоения программы

Освоение элементов бального танца и хореографии

Основными формами подачи учебного материала являются учебно-тренировочные занятия, мини - соревнования, просмотры видеоматериалов (учебно-тренировочного занятия, видео пособия, фестивалей и т.д.), с последующим их обсуждением.

Форма отчета:

- контрольные упражнения

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы бального танца с элементами хореографии»

Срок реализации программы – 9 месяцев

Разделы и средства подготовки	Количество учебных часов по годам обучения
	1 г.о.
	3 часа в неделю
<i>Теоретическая подготовка</i>	8
<i>Практическая подготовка</i>	95
1. Музыкальная азбука	9
2. Детский игровой танец	16
3. Основы бального танца	52
4. Основы хореографии	26
Общее количество часов, в.ч.	103
Медицинское обследование	4
Контроль и диагностика результатов	4

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Основы бального танца с элементами хореографии»

(3 часа в неделю)

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	1	1	1	1	-	1	1	1	1
<i>Практическая подготовка</i>	93	3	13	12	12	10	11	11	12	11
1. Музыкальная азбука	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Детский игровой танец	16	1	3	2	2	2	2	2	1	1
3. Основы бального танца	52	1	7	7	7	4	6	6	7	7
4. Основы хореографии	26	1	3	3	3	3	3	3	4	3
Итого в т.ч.	103	4	14	13	13	10	12	12	13	12
Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2

Содержательная характеристика разделов дополнительной общеобразовательной программы

1. МУЗЫКАЛЬНАЯ АЗБУКА

Данный раздел решает первую задачу обучения - развитие музыкальности

← Развитие способности
воспринимать музыку.

← Развитие музыкального
слуха, чувства ритма.

↓ Развитие музыкальной
памяти.

Теория

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 вступление и проигрыш. Детям 5;6 лет объясняется, что такое начало и конец музыкальной фразы, сильная и слабая доля, музыкальный размер (4/4; 3/4; 2/4), такт, затакт.

Практика

Детям дошкольного возраста (6 лет) 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);

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, шуточные, 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.

Данный раздел программы решат шестую задачу – умение ориентироваться в пространстве.

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 решает так же и третью задачу – развитие творческих способностей.

Игровой танец требует волевого проявления, т. к. ребёнок действует сознательно, выполняя поставленные перед ним задачи, согласуя свои действия с музыкой. Отсюда вытекает четвёртая задача – развитие и тренировка психических процессов.

А также решается одна из основных задач – развитие двигательных навыков и умений.

Теория

Детям даётся понятие круга, объясняется, как его правильно построить и удержать, рассказывается, как быстро перестроиться из одной танцевальной фигуры в другую. Объясняется и показывается, как правильно стоять в парах, как держать руки (рисунок № 1). Отрабатываются и объясняются простейшие

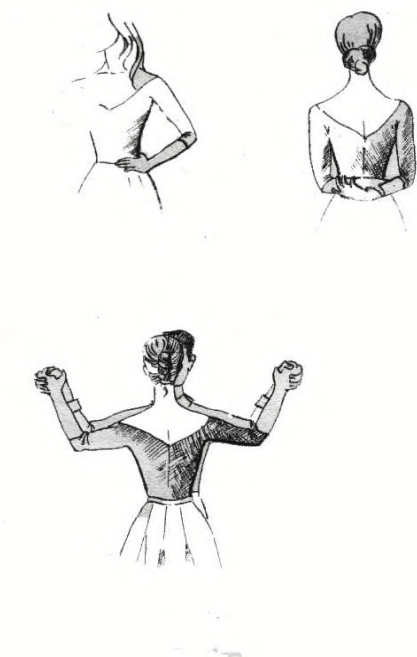


Рисунок № 1

Практика

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:

- большая стирка;

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

Полька.

Музыка – любая полька.

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

Изучение данного вида танца, требует предварительной тщательной подготовки. Для этого педагог выбирает соответствующий комплекс упражнений, педагог обращает внимание не на количество, а на качество выполняемых упражнений, выбираются упражнения, максимально укрепляющие мышцы голеностопа, стопы, связочного аппарата, спины. Данный раздел решает целый ряд учебных, воспитательных и развивающих задач.

Теория

Необходимо рассказать, что бальный танец включает в себя две программы: европейскую и латиноамериканскую, историю возникновения каждого изучаемого танца, объяснить правильность технического исполнения танцевальных элементов и фигур.

Практика

Для начала обучающимся предлагается прослушать музыку, определить ее характер и темп. Для сравнения можно дать прослушать музыку из обеих программ. Затем предложить прослушать и просчитать, определить количество счетов, выделить самый сильный (S.W), прохлопать. После этого можно переходить к выполнению специальных упражнений, которые помогут в освоении основных танцевальных элементов и фигур.

Специальные упражнения.

Медленный вальс.

1. Шаг вперед с правой ноги с каблука, вернуть вес на левую ногу, подтягивая правую ногу каблуком.

То же самое с левой ноги.

2. Вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса.

То же самое с левой ноги.

3. Вынос правой ноги назад с последующим переносом веса на левую ногу.

То же самое с левой ноги.

4. Ритмическое танцевание.

Далее можно перейти к изучению основных простейших танцевальных фигур.

- Правая перемена;
- Левая перемена;
- Квадрат;
- Правый поворот по квадрату;
- Левый поворот по квадрату.

Квикстеп.

1. Шаг вперед с правой ноги с каблука, вернуть вес на левую ногу, подтягивая правую ногу каблуком.

То же самое с левой ноги.

2. Вынос правой ноги назад от бедра, без переноса веса.

То же самое с левой ноги.

3. Вынос правой ноги назад с последующим переносом веса на левую ногу.

То же самое с левой ноги.

Ритмическое танцевание.

Ча-ча-ча.

1. Шаги на месте с поднятым коленом и натянутым носком в ритме ча-ча-ча.

2. Шаги на месте с поднятым коленом на счет ча-ча-ча, а на счет два, три хлопки в ладоши, и наоборот.

3. Шаги вправо (ча-ча-ча), хлопки в ладоши (2,3)

То же самое влево (шассе учебный вариант).

Изучение основного движения.

Самба.

1. Небольшие приседания пружинящего характера.

2. Небольшие приседания с продвижением влево и вправо, вперед и назад.

Изучение основного движения.

4. ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Изучение хореографии является основой для формирования средств выразительности пластической культуры тела.

Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: обучающийся учится сам создавать пластический образ.

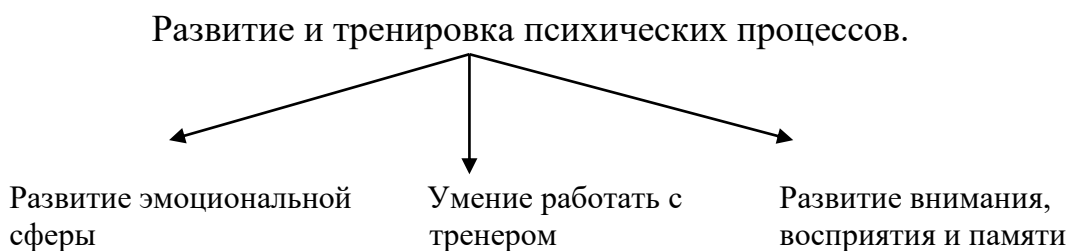
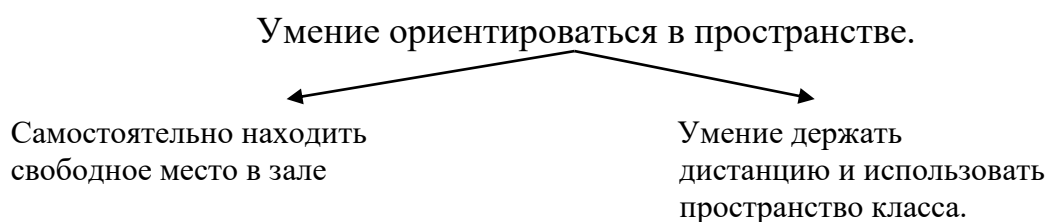
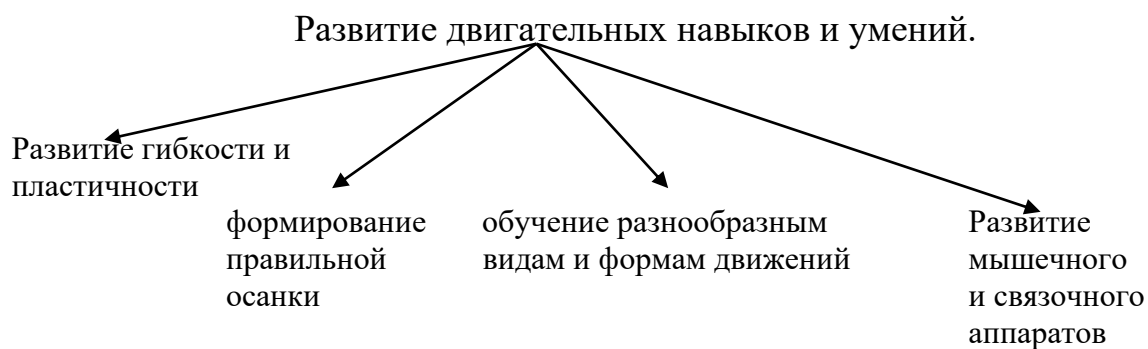
Классическая хореография или классический танец - особая форма танца. Его движения и позы образуют целостную художественную систему, подчинены определенной эстетике и правилам. Термин «классический танец» возник поздно – лишь в конце 19 века, и вытеснил прежние названия «благородный, серьезный, академический».

Непременные условия классического танца – выворотность ног, большой шаг, гибкость, устойчивость, координация.

Направленность занятий в данной программе – постановка корпуса, ног, рук и головы, при использовании простейших движений из классического тренажа, развитие элементарных навыков координации.

Этот раздел решает целый ряд учебных, воспитательных и развивающих задач.



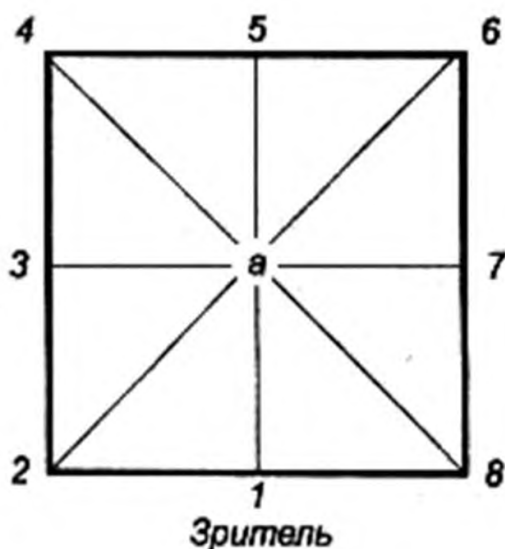


Теория

Обучающимся следует рассказать об общепринятом французском, дать понятия об основных позициях ног в классическом танце (рисунок № 2), понятие степени поворота (основных точек танцевального класса (рисунок №3). Объясняется, что такое диагональ и линия танца. Рассказывается, что зеркало в классе – друг и помощник.



Рисунок № 2. Позиции ног.



План класса по Вагановой

Рисунок №3.

Практика

Изучение степени поворота может проходить в различных формах, но для закрепления материала рекомендуется использовать игровую.

Обучающимся предлагается игра на внимание – дети поворачиваются в различные направления (точки зала), кто ошибается, выбывает из игры, а остальные продолжают, в итоге остаются 5-6 человек самых внимательных.

Позиции ног – сначала используют 6-ю, и не выворотную 1-ю. Шестая позиция является исходным положением в народно-сценическом танце, а также дисциплинирует учащихся, приучая стоять на уроке ровно. Позже можно уже использовать полувыворотные первую и третью позиции. Также в этом возрасте можно дать понятие preparation, но использовать только учебный вариант, когда руки из подготовительного положения идут на пояс, а не во вторую позицию.

Позиции рук, как таковые, не изучаются. Но подготовительное положение использовать можно (рисунок № 4) а также с раннего возраста, необходимо приучать детей к правильной группировке пальцев кисти (рисунок № 5)



Рисунок № 4.

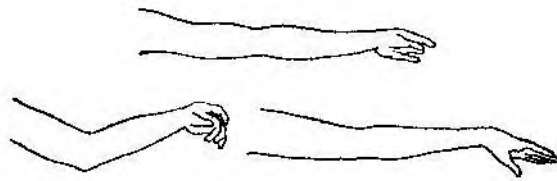


Рисунок № 5.

Батманы не изучаются как базовые движения, но правильное выведение и отведение ноги выучить необходимо, а это и есть учебный вариант батмана. Детям предлагается следующее задание: им говорится, что у них на внутренней стороне стопы, около пяточки, спряталась звездочка и она очень хочет попасть обратно на небо, и ей нужно в этом помочь, а для этого нужно правильно вывести ногу – пяткой вперед. Дети выводят ногу таким образом, чтобы пятка сохраняла свое выворотное положение. (рисунок № 6)



Рисунок № 6. Правильное положение пятки при выводе ноги вперед.

- *упражнения на сформированность координации движения*
- *развитие устойчивости (баланс, чувство равновесия)*
- *на осанку*
- *упражнения на пластику*

Стретчинг - отработка осанки, походки, скоординированности движений.
 - использование метода аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация) - развитие творческого выражения.

- укрепление связочного аппарата, позвоночника; мышц, поддерживающих позвоночник.
- растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног.
- выработка силы, выносливости, координации движений.

Стретчинг на ковриках

- Упражнения на гибкость.
- Упражнения на растяжку мышечного и связочного аппарата.
- Упражнения на укрепление мышц двигательного аппарата.

Рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. «Змейка».
 2. «Качели».
 3. «Рыбка».
 4. «Кошка».
- и другие.

Описание упражнений (см. Приложение 1).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В этом возрасте ребенок достигает кульминации в развитии способности усваивать материал. У детей возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений - из области хореографии и бального танца. Это дает возможность подбирать для работы не очень сложный, но интересный репертуар, в основе которого, не только детские песни, но и современные ритмы, а также некоторые классические произведения.

Приоритетные задачи

1. воспитание интереса к занятиям танцами;
2. побуждение к импровизации и творчеству;
3. обогащение двигательного опыта;
4. формирование адекватной оценки и самооценки.

Основные движения

- ходьба (бодрая, на полу пальцах, на пятках, на внешней и внутренней поверхности стопы).
- бег (легкий, ритмичный, с высоким коленом, с захлестом голени назад, пружинящий).
- прыжки (на одной ноге попеременно, на двух ногах с продвижением, все виды галопа с поворотом и без, подскоки, шаг польки).

Рекомендуемые танцы

1. координационные композиции;
2. «диско»;
3. «слоненок»;
4. полька;
5. «вару-вару»;
6. медленный вальс;
7. Ча-Ча-Ча;
8. самба.

Рекомендуемые игры

(описание игр см. Приложение 2).

1. «фантазеры»;

2. «лавата»;
3. самый внимательный;
4. учитель-ученик;
5. охотник.

В процессе реализации поставленных задач педагог сталкивается с проблемой выбора методов и форм развития ребенка, обеспечения максимально комфортных условий для занятий и, в тоже время, поиска наиболее эффективных способов достижения результатов.

Как научить детей тонко воспринимать музыку, выполнять разнообразные двигательные упражнения, свободно импровизировать, выражая в танце музыкальный образ.

Для реализации этих задач необходимы следующие условия:

1. Использование интенсивных методов обучения, выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющий решать большой круг разнообразных задач развития ребенка.
2. Обеспечение психологического комфорта детей и педагога в процессе обучения.
3. Выбор оптимальной системы занятий.

Рассмотрим каждое условие более подробно.

Для того чтобы научиться двигаться, нужно много двигаться. Но, если этот процесс не сделать радостным, привлекательным для детей, то скорее всего, он превратится в муштру. Кроме того важно подбирать такие ритмические композиции, которые позволяли бы решать одновременно много разных учебных задач.

Для успешной реализации такого комплекса задач необходим психологический комфорт, чувство защищенности у каждого ребенка, чтобы у них не было боязни сделать что –нибудь не так, проявить свое неумение. Поэтому по возможности, педагог не должен делать детям замечаний вслух, а стараться делать это индивидуально каждому. Важно подбирать материал, который бы соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям, материал должен быть доступным.

Педагог должен стремиться сделать привлекательным процесс занятия путем подбора яркой музыки, оригинальных упражнений, вызывающих у детей эмоциональный отклик.

Такая система работы способствует достижению следующих результатов:

- Дети легко и свободно используют в импровизации разнообразные движения, тонко передавая музыкальный образ.
- Процесс изучения нового материала занимает меньше времени.
- Дети владеют определенным репертуаром, готовым для показа.

Педагогика должна быть «экономной» - вот девиз предлагаемого подхода. Поэтому важно пересмотреть содержание работы, убрать все лишнее, а оставлять больше времени для самостоятельной и творческой деятельности. Однако такой результат достигается не сразу, так как требует определенного времени, постепенного усложнения заданий и варьирования форм и методов работы с детьми. В этой системе условно можно выделить три этапа:

- На первом этапе мы опираемся на способность детей к подражанию. Подражая взрослому, ребенок осваивает разнообразные виды движений, и постепенно начинает использовать их в самостоятельной деятельности. На этом этапе мы используем «вовлекающий показ». Показ должен быть опережающим, то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо, для того чтобы дети успели перевести зрительное восприятие в двигательную реакцию. Другими словами, необходимо время для отражения зрительных сигналов, и тогда мышечные ощущения точно совпадут со звучанием музыки. Если такого опережения в показе нет, то движения детей все время чуть-чуть запаздывают по отношению к музыке, что затрудняет формирование музыкально – ритмических навыков. Благодаря «вовлекающему показу», дети справляются с такими упражнениями, которые они не могли бы выполнить самостоятельно или при фрагментарном показе со словесными объяснениями.

- На втором этапе мы стараемся развить у обучающихся навыки самостоятельности при выполнении упражнений и композиций. Происходит это постепенно, как бы незаметно для занимающихся. Педагог время от времени прекращает показ в процессе совместного исполнения и предлагает детям продолжить выполнение самостоятельно. Это очень важный момент, так как, в случае исполнения только по показу, у детей не тренируется произвольное внимание, память и воля. Далее детям предлагается исполнить всю комбинацию самостоятельно, от начала до конца. На этом этапе используются следующие приёмы:

1. показ упражнений условными жестами;
2. словесные указания;
3. «провокации», специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей.

Самостоятельное исполнение говорит о сформированности двигательных навыков и является показателем результата обучения. А также показывает уровень развития важнейших психических процессов.

Но не все комбинации следует разучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения по памяти. Наша цель – накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения.

- На третьем этапе происходит постепенное подведение детей к элементам творческой интерпретации музыкального произведения, развитие способности к самовыражению. Реализация этих задач очень важна в данной программе, так как именно в развитии способности к импровизации концентрируется основная идея – владение собственным телом, нестандартность мышления, психологическая свобода. Таким образом, на этом этапе подводим детей к **ТВОРЧЕСКОМУ САМОВЫРАЖЕНИЮ**.

Итак, резюмируя сказанное, подчеркнём, что импровизация, как у детей, так и у взрослых, возможна только на базе развития музыкального слуха, творческого воображения, а так же на основе свободного владения своим телом, то есть, тогда, когда движения автоматизированы и не отвлекают внимания на технику исполнения.

«Когда все, что касается ритма и техники, перейдёт в категорию автоматического, всё внимание освободится для передачи облечённого в ритм и звуки чувства» (Ж. Далькроз).

Поэтому, если вы хотите достичь действительно хороших результатов, необходима большая и скрупулезная работа над двигательными навыками. Но и сам процесс этой технической работы, должен быть **ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ, ИГРОВЫМ И ТВОРЧЕСКИМ!** И тогда дети будут обучаться, развиваться легко и непринужденно, незаметно для себя, осваивая разнообразные двигательные комбинации. А это, в свою очередь, будет стимулировать их общее развитие.

Конкретизируя содержание каждого раздела, выделим самое основное в каждом, по возрастным категориям.

Материально-техническое оснащение занятий

- Танцевальный зал с вентиляцией, хорошим освещением и необходимым температурным режимом.

Основные помещения должны иметь естественное освещение. Светопроемы учебных помещений могут быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

- Музыкальная аппаратура: (музыкальный центр или магнитофон, акустические колонки- 2 шт.).

- CD-диски, флеш-накопители с различной музыкой (для музыкального сопровождения занятий, для подготовки выступлений).

Занятия должны проводиться только в специальной спортивной одежде и обуви. Костюм должен соответствовать возрасту.

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.

Педагогический контроль

Чтобы раскрыть сильные и слабые стороны подготовленности обучающихся, надо увидеть уровни различных её компонентов. Это можно получить с помощью контрольных упражнений и тестов.

На основе получаемых данных мониторинга можно постоянно согласовывать возможности обучающихся с составленной ранее программой подготовки – ослабляя или усиливая одни её части, выводя неоправдавшиеся и включая новые. При этом осуществляется и корректирование нагрузки. Все это поможет сделать систему подготовки более результативной.

В данной программе предлагаются следующие критерии:

1. критерии оценки освоения изученных элементов балльных танцев

Оценка освоения элементов современных танцев

Предлагается исполнить основные фигуры современных танцев в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка, а также композиции известных ему танцев. Оценивается музыкальность и техническая грамотность исполнения танцевальной фигуры или композиции.

Текущий контроль – проводится в декабре – январе текущего года в форме оценивания выполнения обучающимися контрольных упражнений для определения степени освоения обучающимися изученной части образовательной программы, выявления наиболее способных спортсменов, планирования индивидуальной работы с обучающимися.

Итоговый контроль – проводится по окончании обучения по программе для определения уровня освоения обучающимися всей образовательной программы, выявления наиболее способных спортсменов, планирования дальнейшей индивидуальной работы с обучающимися. Включает в себя выполнение контрольных упражнений.

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

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

№	Наименование	Кол-во баллов
1	Основы бального танца	
	Исполнение базовых элементов	1-10
	Запоминание и исполнение композиций	1-10
Итого:		2-20

№	Уровень	Кол-во баллов
1	Низкий уровень	2-7
2	Средний уровень	8-15
3	Высокий уровень	16-20

Диагностический инструментарий см. Приложение 3.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Буренина Л. И. Ритмическая мозаика. С. Пб., 2000
2. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. М., 1966.
3. Кречмер Ф. Строение тела и физиология движения. М., 1995.
4. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие. М. Академия., 1999.
5. Теплов Б. М. Избранные труды. Т. 1: Психология музыкальных способностей. М., 1985.
6. Фильденкрайз М. Осознание через движение. М. 1994.
7. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С. Пб., 2000.
8. Разработка учебно-методического центра «Алегро». Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг на занятиях танцем. С. Пб. 1993.
9. У. М. Ц. «Алегро». Сюжетно- ролевые игры для дошкольников. С. Пб. 1994.
10. Кулагина М. Е. Художественное движение Н. Новгород – Москва., 1993.
11. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. С. Пб. – М. – Краснодар., 2006.
12. У. М. Ц. «Алегро». Игровой стретчинг для дошкольников. С. Пб., 1994.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Буренина Л. И. Ритмическая мозаика. С. Пб., 2000
2. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие. М. Академия., 1999.
3. Разработка учебно-методического центра «Алегро». Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг на занятиях танцем. С. Пб. 1993.
4. У. М. Ц. «Алегро». Сюжетно- ролевые игры для дошкольников. С. Пб. 1994.
5. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца. С. Пб. – М. – Краснодар., 2006.
6. У. М. Ц. «Алегро». Игровой стретчинг для дошкольников. С. Пб., 1994.