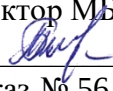


Управление образования администрации Алексеевского муниципального  
округа

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества»  
г. Алексеевка

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» августа 2026 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ДДТ»  
 М. Копанева  
Приказ № 56 от «27» августа 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Первый шаг»**

**Направленность:** художественная

**Возраст обучающихся:** 5-8лет

**Срок реализации:** 1 года

**Уровень программы:** стартовый

**Объем программы:** 144 часа

Авторы-составители:  
Можарова Анна Владимировна,  
педагог дополнительного образования,  
Игнатченко Марина Егоровна, методист

г. Алексеевка, 2026

## **1. Раздел Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг» художественной направленности (далее - Программа) и сроки обучения по ней определены образовательной программой МБУ ДО «ДДТ».

Срок освоения программы: 1 год.

Объем Программы: 144 ч (в год).

Уровень: стартовый.

Форма обучения: очная.

Направленность: художественная.

Нормативной базой данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678- р;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (прзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

**Актуальность программы:** вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству. Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы – делают детский организм выносливым, сильным и здоровым. Способствуют выработыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими.

**Новизна программы:** являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике» - открыть перед учащимися мир спортивного бального танца.

**Цель программы:** создание условий для формирования элементарных основ танцевальной культуры, развития художественно-творческих и физических способностей обучающихся средствами европейских и латиноамериканских танцев.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- научить определенным приемам, связкам движений, выработать в ребёнке способность самостоятельно видоизменять, группировать фигуры составлять свои вариации;
- привить обучающимся культуру общения между собой в танце в паре.

**Метапредметные:**

- развить мотивацию на творческую, художественно-эстетическую и

культурную деятельность;

- развивать музыкальный слух и ритм, пластику и грацию в движениях, а также эстетический вкус;
- исправить недостатки осанки, укрепить мышечный корсет;
- развить выносливость, координацию движений.;
- приобщить обучающихся к прекрасному виду искусства и спорта.

#### **Личностные:**

- Воспитывать дисциплину, ответственность и умение работать в коллективе.
- Формировать уверенность в себе и адекватную самооценку через публичные выступления.
- Воспитывать уважительное отношение к партнёру и культуру общения в паре.
- Развивать эмоциональную отзывчивость на музыку и умение выражать чувства в танце.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям бальными танцами и здоровому образу жизни.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе обучающиеся **должны знать:**

- Названия основных европейских и латиноамериканских танцев (медленный вальс, ча-ча-ча, самба, джайв — в адаптированном виде).
- Основные танцевальные позиции и положения рук, ног, корпуса.
- Простейшие танцевальные фигуры и связки, изучаемые в течение года.
- Понятия «музыкальный ритм», «такт», «сильная и слабая доля».
- Правила поведения в танцевальном зале и этикет бального танца.
- Правила техники безопасности на занятиях хореографией.
- Основные термины бального танца (позиция, линия, шаг, поворот).

#### **Должны уметь:**

- Различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкальным сопровождением.

- Выполнять основные танцевальные позиции и простейшие движения европейских и латиноамериканских танцев.
- Исполнять простые танцевальные связки и фигуры individually и в паре.
- Самостоятельно видоизменять, группировать фигуры и составлять простые танцевальные вариации.
- Двигаться в паре, соблюдая культуру общения и взаимодействия.
- Ориентироваться в пространстве танцевального зала.
- Выполнять движения под музыку различного темпа и характера.

### **Адресат программы**

Программа адресована для обучающихся в возрасте от 5 до 8 лет.

### **Организация и режим занятий**

**Срок реализации программы – 1 год.**

**Объем программы: 144 часа.**

**Форма обучения – очная.**

### **Режим занятий**

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021). 1.

Содержание данной программы реализуется в соответствии с календарным учебным графиком. Календарный график предполагает длительность учебного года не менее 36 учебных недель.

Количество обучающихся в группах 12-15 человек. Занятия проводятся во вторую половину дня, два раза в неделю по 30 минут.

| <b>Год обучения</b> | <b>Количество занятий в неделю (ч.)</b> | <b>Длительность занятия (ч.)</b> | <b>Всего часов в неделю</b> | <b>Всего часов в год</b> |
|---------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 год               | 2                                       | 2 ч.                             | 4ч.                         | 144 ч.                   |

Занятия должны проводиться в светлом, просторном, хорошо

проветриваемом помещении. Каждый учащийся должен быть обеспечен всеми необходимыми для работы предметами, спортивным инвентарем.

**Методы обучения:** коммуникативный, наглядный, практический, метод стимулирования, объяснительно-иллюстративный, убеждения, поощрения, мотивация к трудовой и творческой деятельности.

### **Формы аттестации и контроля**

Для определения результата усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первый шаг» осуществляется текущая, промежуточная и итоговая диагностика и аттестация обучающихся.

**Текущий**, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Для этого вида контроля можно использовать такие методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа);
- письменные (тесты, карточки-задания);
- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей учащихся);
- наблюдения.

**Промежуточная аттестация**, проводимый в конце полугодия и конце учебного года (концерты, фестивали, соревнования, участие в конкурсах). В качестве системы оценивания используется коллективный анализ исполнительского мастерства учащихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки. К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого учащегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;

- всесторонность (проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков учащихся);
- дифференцированный подход.

| Этапы         | Формы контроля                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Текущий       | Педагогическое наблюдение и анализ деятельности обучающихся на занятиях |
| Промежуточный | Открытое занятие.                                                       |
| Итоговый      | Участие обучающихся на конкурсах, выступление на отчетном концерте.     |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п    | Название раздела,<br>темы занятий                                                           | Количество часов |            |           | Формы<br>аттестации/<br>контроля   |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|-----------|------------------------------------|
|             |                                                                                             | Все<br>го        | Тео<br>рия | Практика  |                                    |
| <b>I.</b>   | <b>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Первый шаг»</b> | <b>8</b>         | <b>5</b>   | <b>3</b>  |                                    |
| 1.1.        | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.                                        | 2                | 1          | 1         | Анкетирование педагогические тесты |
| 1.2.        | Знакомство с историей возникновения спортивных бальных танцев.                              | 6                | 4          | 2         | Фронтальный опрос, наблюдение      |
| <b>II.</b>  | <b>Музыка вокруг нас</b>                                                                    | <b>10</b>        | <b>2</b>   | <b>8</b>  | Диагностика текущих знаний.        |
| 2.1         | Музыка вокруг нас                                                                           | 10               | 2          | 8         | Диагностика текущих знаний.        |
| <b>III.</b> | <b>Элементы тренажа</b>                                                                     | <b>20</b>        | <b>4</b>   | <b>16</b> | Фронтальный опрос, наблюдение      |
| 3.1         | Тренаж в бальном танце                                                                      | 20               | 4          | 16        | Фронтальный опрос, наблюдение      |
| <b>IV.</b>  | <b>Ритмика</b>                                                                              | <b>20</b>        | <b>4</b>   | <b>16</b> | Коррекция процесса                 |

|            |                                    |            |           |            |                                                     |
|------------|------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------------------------|
|            |                                    |            |           |            | усвоения<br>знаний,<br>умений,<br>навыков           |
| <b>V.</b>  | <b>Танец «Венский вальс»</b>       | <b>84</b>  | <b>22</b> | <b>62</b>  |                                                     |
| 5.1.       | Основы музыкальной грамотности.    | <b>6</b>   | 2         | 4          | Фронтальный опрос, наблюдение                       |
| 5.2.       | Ориентирование в пространстве.     | <b>6</b>   | 2         | 4          | Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков |
| 5.3.       | Изучение основ танца.              | <b>28</b>  | 8         | 20         | Диагностика текущих знаний.                         |
| 5.4.       | Постановка танцевальной композиции | <b>44</b>  | 10        | 34         | Коллективный анализ исполнительского мастерства     |
| <b>VI.</b> | <b>Итоговое занятие.</b>           | <b>2</b>   | -         | <b>1</b>   | Отчетный концерт                                    |
|            | <b>Итого:</b>                      | <b>144</b> | <b>38</b> | <b>106</b> |                                                     |

## ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

**I. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Первый шаг».**

### **1.1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с программой, целями и задачами обучения. Правила поведения в танцевальном зале. Инструктаж по технике безопасности: правила работы с оборудованием, поведение во время занятий, правила противопожарной безопасности. Знакомство с педагогом и группой.

**Практика:** Игры на знакомство и сплочение коллектива. Простейшие танцевальные упражнения на внимание и координацию. Построение в линии, колонны, круг.

### **1.2. Знакомство с историей возникновения спортивных бальных танцев.**

**Теория.** Виды бальных танцев. Простые бально-спортивные танцы: полька, падеграс, дай-дай, вару-вару, диско. История Европейского танца: медленный вальс, венский вальс. История Латиноамериканских танцев: самба, ча-ча-ча. Понятие «парный танец».

**Практика.** Разучивание фигур. Постановка корпуса. Разучивание фигур. Изучение позиции стоп, равнения, величины поворота, подъемов и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Отработка ритма фигур, взаимодействие в паре.

## **II. Музыка вокруг нас.**

### **2.1. Музыка вокруг нас**

**Теория.** Познакомить детей со средствами музыкальной выразительности. Учить внимательно слушать и слышать музыку, хлопать под музыку, выделять каждую долю. Уметь различать быстрый темп и медленный. Разбор музыкально-ритмической характеристики танца.

Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки(веселый, печальный, плавный, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4.

Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук(подготовительное положение, I, II, III).

**Практика:** Ритмические упражнения под музыку: разминка танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала, *parterre*. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий.

## **III. Элементы тренажа.**

### **3.1. Тренаж в бальном танце**

**Теория:** Что такое тренаж в бальном танце. Значение правильной осанки. Понятия «корпус», «позиция ног», «положение рук». Дыхание во время танца. Разминка и её значение.

**Практика.** Упражнения на осанку (у стены, с предметами). Разминка: наклоны, повороты, приседания. Упражнения для стоп, коленей, бёдер. Упражнения на вытягивание корпуса. Постановка корпуса, ног, рук. Простейшие элементы классического экзерсиса (адаптированные для детей). Упражнения на укрепление мышечного корсета.

#### **IV. Ритмика.**

**Теория.** Что такое ритмика. Связь движения и музыки. Ритмический рисунок. Понятие «музыкальный слух». Как согласовывать движения с музыкой.

Определять характер исполняемой музыки (быстрая, весёлая, грустная и т.д.). Формировать понятия - центр зала, круг, линия, следуй друг за другом, интервал, дистанция (в доступном для понимания варианте, т.е. игровом).

**Практика:** Ритмические упражнения под музыку. Ходьба в такт музыке, маршировка. Прыжки на месте и с продвижением. Упражнения на координацию движений рук и ног. Танцевальные этюды на передачу ритма. Игры: «Повтори ритм», «Музыкальное эхо».

#### **V. Знакомство и изучение основных фигур танца «Венский вальс».**

##### **5.1. Основы музыкальной грамотности.**

**Теория:** Музыкальный размер 3/4. Понятия «такт», «затакт». Сильная и слабая доли в вальсе. Характер музыки венского вальса. Темп вальса.

**Практика.** Слушание вальсовой музыки. Хлопки и шаги на счёт «раз, два, три». Движения под вальсовую музыку. Определение сильной доли на слух.

##### **5.2. Ориентирование в пространстве.**

**Теория:** Понятия «линия танца», «центр зала», «диагональ», «круг». Направления движения: вперёд, назад, в сторону, по кругу. Как двигаться в паре, не сталкиваясь с другими.

**Практика:** Упражнения на ориентирование в зале: движение по линии танца, по диагонали, по кругу. Игры: «Найди своё место», «Змейка», «Круг и линии». Движение в паре с соблюдением дистанции.

### **5.3. Изучение основ танца.**

**Теория:** Основные позиции в вальсе: положение корпуса, рук, ног. Понятия «шаг», «поворот», «баланс». Счёт в вальсе. Партнёр и партнёрша: распределение ролей.

**Практика:** Изучение основного шага венского вальса (вперёд, назад, в повороте). Движение по одному и в паре. Простейшие повороты. Работа над осанкой и положением рук в паре. Отработка шага под музыку.

### **5.4. Постановка танцевальной композиции**

**Теория:** Что такое танцевальная композиция. Понятия «рисунок танца», «перестроение», «финал». Как соединять изученные фигуры в единый танец

**Практика:** Соединение изученных элементов в танцевальную композицию. Разучивание рисунка танца. Работа над синхронностью в паре и в группе. Отработка перестроений. Подготовка к итоговому выступлению.

## **VI. Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов года. Что мы узнали и чему научились. Обсуждение успехов и трудностей.

**Практика:** Открытое занятие для родителей. Показ танцевальной композиции «Венский вальс». Танцевальные игры и конкурсы. Награждение обучающихся. Фотосессия.

## **Раздел 2. Воспитание**

В последнее время поиск новых средств воспитания детей становится все более актуальной задачей. Педагогические ценности ориентированы, прежде всего, на интересы обучающегося, заботу о его настоящем и будущем.

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

Цель- повышение уровня духовно-нравственного потенциала и формирование гражданско-патриотических качеств, традиционных ценностей у обучающихся через включение в активную коллективную творческую деятельность.

Задачи:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям балльными танцами, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения танцевальному искусству, культуре народов России;
- развитие творческого самовыражения в танцевальном искусстве, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

#### **Формы и методы воспитания:**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиций духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы «Первый шаг» является организация их взаимодействий в упражнениях в номере, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступление на праздниках Дома детского творчества.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей старшего школьного возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Календарный план воспитательной работы.**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название события, мероприятия</b>                                        | <b>Сроки</b>            | <b>Форма проведения</b>      | <b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b> |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | Проведение обязательного инструктажа по предупреждению детского травматизма | В течение учебного года | Наблюдение, беседа           | фотоматериалы                                                                                           |
|              | Мы- танцевальная пара                                                       | сентябрь                | Наблюдение, беседа           | фотоматериалы                                                                                           |
|              | «Танец-здоровье!»                                                           | октябрь                 | Спортивная эстафета          | фотоматериалы                                                                                           |
|              | Праздник посвященный дню матери «Моя любимая мама!»                         | ноябрь                  | Праздник                     | фотоматериалы                                                                                           |
|              | День народного единства                                                     | ноябрь                  | Праздник                     | фотоматериалы                                                                                           |
|              | «Новогодний калейдоскоп»                                                    | декабрь                 | Праздничное представление    | фотоматериалы                                                                                           |
|              | «Во славу ратных дел»                                                       | февраль                 | Концерт на уровне учреждения | фотоматериалы                                                                                           |
|              | «Масленица годовая — наша гостя дорогая»                                    | март                    | праздник                     | фотоматериалы                                                                                           |

|  |                  |     |                                              |               |
|--|------------------|-----|----------------------------------------------|---------------|
|  | День Победы!     | май | Праздник                                     | фотоматериалы |
|  | Отчетный концерт | май | Итоговый концерт студии на уровне учреждения | фотоматериалы |

### Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2026-2027 учебный год

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Первый шаг»

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1            | 01.09.2026          | 31.05.2027             | 36                        | 72                      | 144 ч.                   | 2 раза в неделю по 2 часа |

#### 3.1 Материально — техническое обеспечение программы

**Технические средства обучения:** ноутбук, музыкальный центр.

**Иллюстративный и демонстрационный материал:** презентации, видеоуроки по темам программы, фотографии из журналов (варианты концертных костюмов), схемы танцевальных композиций.

**Информационное обеспечение:** флэш-накопитель с аудиозаписями (различных направлений танцевальной музыки), презентации, фото.

**Оборудование:** оборудованный хореографический зал с паркетным покрытием, спортивные маты, коврики, помещение для переодевания.

#### 3.2 Методическое обеспечение программы.

В образовательном процессе применяются такие педагогические **технологии:**

1) *Игровая технология* – которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность.

2) *Технология дифференцируемого обучения* – которая ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

3) *Технология личностно-ориентированного обучения* – организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

4) *Информационные технологии* – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.

5) *Здоровьесберегающие технологии* – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

6) *Технология сотрудничества* реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

#### **Формы проведения учебного занятия:**

- теоретические занятия (знакомство с цирковым искусством, объяснение и демонстрация основных правил работы с реквизитом, анализ выполненных практических упражнений);

- практические занятия (закрепление и отработка полученных знаний и
- занятие-игра;
- занятие-экскурсия;
- творческий отчёт;
- концерт.

### **Особенности преподавания бального танца**

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению танцу, следование методике обучения (использование как предыдущего опыта, так и освоение нового), правильный учёт возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

Выбор методов и приёмов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Обучение бальному танцу – это всегда

творческий процесс, в котором важную роль играют знания, умения и индивидуальные качества преподавателя. Упор занятий современным бальным танцем делается не на растяжку и классическую постановку рук и ног, ловкость и уверенность в движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, дореволюционной России при обучении бальной хореографии, где главным было воспитание культуры общения между мальчиками и девочками, обучение детей нормам и правилам этикета.

### **Алгоритм учебного занятия**

#### **Структура и этапы учебного занятия:**

**I этап.** Организационно-подготовительный и диагностический.

**II этап.** Конструирующий.

1. Основной (сообщение темы и цели занятия).
2. Систематизированный (разминка, выполнение тренировочных упражнений).
3. Контрольный (практическая работа, самостоятельная работа).

### **III этап. Итоговый.**

1. Аналитический.

Анализ качества и уровня усвоения теоретических и практических знаний и умений, анализ и оценка достижения цели занятия.

2. Рефлексивный.
3. Информационный.

### **Учебно-методическое обеспечение.**

#### **Список литературы**

1. Коджаспирова Г.М. Педагогика: Практикум и методические материалы: Учеб. Пособие для студ. Пед. Училищ и колледжей. – М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 416 с.
2. Альфонсо П. К. / пер. с исп. И предисл. Н.Ю.Ванханен. – М: Искусство, 1984. – 183 с., ил.
3. Красовская В.М. Ваганова. – Л.: Искусство, 1989. – 223 с., 16 л. ил., портр. – (Жизнь в искусстве).
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. – Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.: ил.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов –н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.
6. Иванченко В.Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие/ В.Н. Иванченко. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. -341 с. – (Сердце отдаю детям)
7. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. -352 с. (Серия «Без проблем»)

8. Коваленко А.А. –Учебно-спортивный отдел Центра Танцевального спорта ВФСО «Динамо». - Материалы VII Международной научно-практической конференции по проблемам развития танцевальных видов спорта. – Часть I, II.
9. Сюжетные танцы/ Сост. А.О. Вевирская. – М.: Сов. Россия, 1989. – 96 с.: ил., ноты. – (Б-чка «В помощь худож.Самодеятельности»; №22).
10. Танцуют дети/ Сост. М.Ф. Попова. – М.: Сов. Россия, 1989.- т64.: ил., ноты. - (Б-чка «В помощь худож. Самодеятельности»; №1).
11. // Танцевальный мир №4 (15) 2009.
12. // Туттиденс №1 (12) 2008.
- 13.// Туттиденс №3 (14) 2008.
14. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча/ авт. – сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 62, [2] с.: ил. – (Танцуют все!)

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

- 1 Боттомер Пол. Уроки танца.- М., 2003.- 255 с.
- 2 Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым./ в 2 ч.- М., 2002.- 250с.
- 3 «Балет в рассказах для детей и их родителей» Н. Вихарева, г. Москва, 1999г.

### **Интернет ресурсы:**

- 1 Бальный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа.-([http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37\\_1.html](http://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65625a2ad78a4d53a88521216d37_1.html))
- 2 Все для хореографов и танцоров [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.horeograf.com/>
- 3 Выбор.SU - общероссийский интернет-портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- [http://www.vybor.su/author/2007-06-07\\_courage.htm](http://www.vybor.su/author/2007-06-07_courage.htm)
- 4 Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в бальных танцах[Электронныйресурс]. – Режим доступа.-

(<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichija-sportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)

5 Методы обучения бальным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenija-balnym-tancam.html?page=5>)

6 Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>

Теория. Понятие музыкального размера 2/4; 4/4; 6/4. Постановка корпуса, положения в

паре латиноамериканской и европейской программы. Позиции ног 1,2,3,4.

Позиции рук 1,2,3.

Станок, способы растяжек у станка. Парная колонка, точка восприятия, исполнение

движений по цепной реакции. История происхождения и развития танцев:

«Джайв», «Ча-ча-ча», «Медленный вальс».

Практика. Поклон.

Разминка на середине зала в линиях.

Наклоны головы вперед, назад, в стороны, круговые вращения головой, смещение головы вперед, назад, в стороны.

Плечевой пояс и руки: упражнения на руки и плечи.

Наклоны корпуса в стороны:

- наклон в сторону с рукой;
- наклон в сторону с двойным махом рукой;
- наклоны в стороны с разнообразным положением рук (например: одна за спиной, другая наверху);
- наклоны вперед, назад;
- круговые вращения корпусом.
- смещение верха корпуса крестом
- раскачивание по одному разу;
- с хлопком на «четыре», с координацией рук;
- круговые вращения.
- Battement tendu крестом с plié
- releve на полупальцы (на 2-х ногах, 2-е - 1-а; по очередная перемена (с руками), завороты бедра с releve на п/п;
- отставление ног назад из 4 позиции («пружинка» - выполняется с разбивкой по
- «цапелька» - поднятие бедра, отведение его в сторону и обратно с раскрытыми

- «bounce» - пружинка

Прыжки:

- трамплинные прыжки по 6 позиции с хлопками на «четыре»;
- прыжки на одной ноге (чередование левой и правой);
- «крестик» (в стороны, вперед-назад);
- подскоки на месте, вокруг себя;
- комбинация прыжков: вперед, назад, врозь, вместе.

Вскок-вращение (исполняется на месте с руками).

Вращение на месте на п/п – «держать точку».

Вращение по диагонали:

- шаг приставка, шаг-поворот;
- шаг-поворот (с руками).

## **Тренировочные упражнения**

**-выполнять упражнения для развития мышечной силы и гибкости:**

- комплексы упражнений для мышц спины и живота; образные, игровые и двигательные действия:

- «сильные и мягкие руки»;
- «сильные и мягкие ноги»;
- «пружинка»;
- «часики».
- «столик»;
- «бабочка»;
- «куколка»
- «кузнечик»; «корзиночка»;

**- выполнять акробатические упражнения:**

группировка; из упора присев перекаты назад и вперед (в группировке) – «Ванька-встанька»; перекаты в положении лежа – «бревнышко»; стойка на лопатках – «березка» с помощью преподавателя; мост из положения лежа с помощью преподавателя; комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях;

**- выполнять игры и игровые упражнения:**

«Веселая бабочка»; «Поезд»; «Кто быстрее попадет в домик»; «Веселые воробышки»; «Резвые мышата»; «Совушка»;

**- выполнять специальные виды бега и ходьбы:**

мягкий бег; бег с высоким подниманием ног вперед; шаг с носка, на носках, пятках; шаги в приседе - «гусиная» ходьба;

**- выполнять танцевальные шаги:**

шаг галопа в сторону; приставной шаг в сторону; мягкий шаг; комбинации из танцевальных шагов;

**- выполнять упражнения на расслабление мышц и дыхание, на укрепление осанки:**

свободное опускание рук вниз, потряхивание кистями рук; напряженное и расслабленное положения рук, ног; расслабление рук с выдохом; упражнения на осанку, стоя спиной к опоре; имитационные, образные упражнения;

**- выполнять прыжки:**

прыжок выпрямившись; прыжки на правой, на левой и с чередованием ног; прыжок открытый; прыжки в приседе – «мячики»; сочетание шагов и прыжков;

**- выполнять равновесия:**

стойка на носках руки на поясе; равновесие в стойке на одной ноге другая согнута носок к колену – «журавлик» на всей стопе;

**- выполнять волны и взмахи:**

волны руками вертикальные одновременные; волна туловищем вперед у опоры; взмах руками;

**- выполнять повороты и вращения:**

переступанием на 90° и 180°; скрестные на 90°; одноименные на 90° - «пассе»;

**- выполнять упражнения со скакалкой:**

качания, махи; круги скакалкой; вращение скакалки; прыжки через скакалку, вращая ее вперед;

**- выполнять упражнения с обручем:**

махи и круги обручем в различных плоскостях; качания обруча; вращения обруча на полу; вращения обруча на кисти;

**- выполнять упражнений классификационной программы:**

элементы и связки без предмета с элементами акробатики; элементы и связки со скакалкой; элементы и связки с обручем;

**- выполнять упражнения для показательных выступлений:** с элементами акробатики и с элементами танцев;

**- выполнять упражнения ритмики:**

хлопки в такт музыки; ритмичная ходьба в различном темпе: среднем,

медленном, быстром; ходьба с переходом на бег; различные комбинации упражнений с изменением темпа музыки;

- **выполнять музыкально-ритмические игры и упражнения:**  
упражнение «Хлопай-топай»; упражнение «Тихо-громко»; игра «Дети и медведь»; игра «Считалочка».