

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКИЙ РАЗВИВАЮЩИЙ ЦЕНТР «ЭСТЕР»**

Юридический адрес: 125212, г. Москва, Ленинградское ш., д.52 А
ИНН 7743110292 КПП 774301001 ОГРН 1137799004837

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1/2022
от « 31 » мая 2022 г.



Утверждаю
Круглянская И.Б.
Директор АНО ДО ДРЦ ЭСТЕР
Приказ № 02-05/2022 от 31.05.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА.**

«Бальные танцы для детей 5-6 лет»

Уровень программы: базовый
Направленность: художественная
Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 5-6 лет

Автор-составитель: Билалова Эвелина Альбертовна

**Москва
2022 год**

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Педагогическая целесообразность и актуальность программы. Отличительные особенности	3-4
1.2.Цель и задачи программы	3-5
1.3.Срок и этапы реализации программы, продолжительность образовательного процесса.....	5
1.4.Форма и режим занятий.....	5
1.5.Прогнозируемые результаты программы.....	6
1.6.Формы проведения итогов реализации программы.....	6-7
2. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	7-8
3. Содержание программы первого года обучения.....	8-9
4. Методическое обеспечение программы.....	9-10
4.1.Методическое обеспечение.....	9-10
4.2.Условия организации образовательного процесса.....	10
5. Список литературы.....	10
Приложения. «Программа педагогического мониторинга».....	11-12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная образовательная программа относится к базовому уровню и имеет художественно-эстетическую направленность. Программа направлена на развитие эстетических способностей детей способами хореографии, включает в себя комплексное развитие, как коллектива, так и отдельного ребёнка путем художественного воспитания.

Педагогическая целесообразность и актуальность программы.

Бальный танец играет немаловажную роль в деле эстетического и физического воспитания детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную красивую и зажигательную музыку доставляют эстетическое наслаждение детям, которые в силу своих возрастных наклонностей особенно стремятся к движениям, к ритмике. Потребность в музыкально-пластических занятиях ощущается уже с двух-трёхлетнего возраста, когда психофизический аппарат ребенка предрасположен к занятиям такого рода и нуждается в них.

Готовность учащегося активно и творчески работать над освоением доступных для них навыков и знаний в области бальной хореографии делают занятия танцем действенным средством общего и эстетического воспитания.

Занятия ритмикой и бальным танцем положительноказываются на физическом развитии детей: соразмерно развивается фигура. Устраняется ряд физических недостатков, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерность и элегантность. Большое внимание, уделяемое на занятиях осанке, общей собранности, точности и четкости движений, заставляет детей следить за правильной постановкой корпуса и головы, прямо и подтянуто держаться.

Заметно улучшается координация движений. Дети начинают более ловко, красиво, четко двигаться не только во время занятий, но и в быту. Систематические тренировки и участие в различных турнирах делают детей более крепкими и выносливыми.

Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Он оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка. Занятия бальными танцами органически связаны с освоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость - это черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцами и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные

музыкой, придаут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Цель программы:

- Приобщить ребенка к миру музыки и танцев.
- Воспитать любовь и интерес к предмету.
- Развить творческие способности у ученика.
- Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития.
- Обучить основам этикета и манерам.

Задачи программы:

1. Развить музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетичечкого сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движении.
2. Развить умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы.
3. Развить осанку, красивую походку, пластичность движений, уверенность в себе на основе занятий хореографией.
4. Формировать навыки исполнения танца под фонограмму.
5. Развить у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.
6. Воспитать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, выработка навыков коллективной творческой деятельности.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения**:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безуказанный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

Игровой метод. Основным методом обучения танцам детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Словесный метод – беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что творческие ситуации разыгрываются как при индивидуальной, так и при коллективной работе. Методика преподавания в кружках в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе. Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методы как «возвращение к пройденному», «играем во взрослых» придают объемность линейному и последовательному освоению материала в данной программе.

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа обучения ритмике и бальным танцам рассчитана на детей возраста 3-4 года. Длительность обучения-один год. Отбор детей не предусмотрен.

В каждом разделе программы конкретизируются задачи,дается их содержание.

Сроки реализации программы

Программа «**Бальные танцы для детей 5-6 лет**» рассчитана на 1 год обучения. Занятия предполагают определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног;
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку);

2 этап: разучивание танцевальных движений;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций;

4 этап: подготовка конкурсных номеров.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся с детьми два раза в неделю по 45 минут. Численность детей в группе – 6-10 человек.

Занятия построены на принципе овладения детьми основными элементами хореографии танцев. Группы подбираются в зависимости от возраста и степени усвоения ребенком программы.

Форма занятий – групповая, практическая.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

- разминка;
- партерная гимнастика;
- показ и разучивание новых танцевальных движений;
- практическая отработка уже разученных элементов и танцев.

Результатом занятий становится составление танцевальных композиций и самостоятельное исполнение танца учащимися.

Теория излагается по ходу практических занятий во избежание нервных перегрузок воспитанников.

Форма для занятий

Для занятий у детей должна быть форма, которая не стесняла бы их движений и отвечала бы эстетическим требованиям.

Для девочек: белый гимнастический купальник, юбка выше колена, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убранны в пучок.

Для мальчиков: белая футболка, тёмные брюки или шорты до колен, чёрные балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), а в последствии надо будет приобрести специальную танцевальную обувь.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года обучения дети должны:

- сформировать стойкий интерес к танцевальному искусству;
- овладеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками исполнения танцевальных движений;
- четко представлять, что такое бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют бальные танцы.
- ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать, как проходит линия танца и т.д;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеть основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.

Хорошей проверкой результативности обучения является исполнение воспитанниками танцевальных номеров с помощью и без помощи учителя, различные конкурсы и концерты.

Результатом деятельности педагога по бальным танцам является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Станет ли этот курс основой профессиональной ориентации, покажет время. Важно, что в процессе занятий спортивными бальными танцами у ребят развиваются творческие способности, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации.

Формы подведения итогов

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Бальные танцы» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплексии. Главным критерием служит желание детей заниматься бальными танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов).

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится 1 раз в год, декабрь или январь. Форма-групповое занятие, индивидуальный опрос.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения при просмотре результата ребёнка, предусмотренного программой. Итоговое открытое занятие - концерт для родителей.

по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников, проводимых объединением.

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, обучающихся программным требованиям

- самостоятельность работы

- осмысленность действий

- правильность исполняемых движений

Соответствие практической деятельности программным требованиям

- качество выполненных танцевальных комбинаций, как позаданию педагога, так и по собственной инициативе.

Учебно-тематический план.

Объем программы - 1 год, 68 часов, занятия 2 раза в неделю.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практи ка	
1	Знакомство с техникой безопасности	1	1		Первичная диагностика-собеседование
2	Вводное занятие	1		1	Первичная диагностика-собеседование
3	Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.	1	В процессе обучения	1	Первичная диагностика-собеседование
4	Ориентирование в зале	1		1	Первичная диагностика-собеседование
5	Разминка	4		4	Первичная диагностика-собеседование
6	Общефизическая подготовка. Хореография	4		4	Первичная диагностика-собеседование. Текущий

					контроль.
7	Партерная гимнастика (растяжка)	4		4	Первичная диагностика- собеседование. Текущий контроль.
8	Музыкальность, ритм	4		4	
9	Танцевальные элементы	10		10	Первичная диагностика- собеседование. Текущий контроль. Промежуточна я аттестация
10	Развивающие танцы	18		18	
11	Танцы европейской программы	10		10	
12	Танцы латиноамериканской программы	10		10	
13	Итоговое занятие: игровой методический опрос				Итоговая аттестация. Открытое занятие, участие в конкурсе
	Итого	68	1	67	

Содержание программы

1. Знакомство с техникой безопасности (нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала.

2. Вводное занятие. Экскурс в историю бальных танцев. Задачи на учебный год.

3. Ознакомление с программами и танцами, входящими в спортивные бальные танцы.

Европейская программа: «Медленный Вальс», «Танго», «Венский Вальс», «Медленный Фокстрот», «Быстрый фокстрот».

Латиноамериканская программа: «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба», «Пасадобль», «Джайв».

4. Ориентирование в зале.

- построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
- понятие линии танца, как проходит линия танца.

5. Разминка.

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.
- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
- упражнения для развития плавности движений рук;

6. Общефизическая подготовка. Хореография.

- знакомство с хореографическими терминами;
- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография.

7. Партерная гимнастика (растяжка).

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя).

8. Музыкальность, ритм.

- понятия ритм и музыкальность;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выступивание ударов, выступивание различных ритмических комбинаций).

9. Танцевальные элементы

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

10. Развивающие танцы

Группа 5-6 лет:

- танец «Берлинская полька»
- танец «Модный рок»

11. Танцы европейской программы.

Танец «Медленный Вальс»

- положение корпуса для танца «Медленный Вальс»;
- позиция в ногах в европейских танцах, в т.ч. в танце «Медленный Вальс»;
- «учебная» и «конкурсная» позиции в руках в «Медленном Вальсе»;
- фигура «маленький квадрат»;
- спуски и подъемы в «Медленном Вальсе»;
- фигура «перемены»;
- фигура «большой квадрат» (правый) и «левый квадрат»;

12. Танцы латиноамериканской программы.

Танец «Ча-ча-ча»

- положение корпуса для танца «Ча-ча-ча»;
- позиция в ногах в латиноамериканских танцах, в т.ч. в танце «Ча-ча-ча»;
- позиция в руках «лодочка»;
- упражнения для наступания с носка в латиноамериканских танцах
- фигура «шоссе», «таймстэп»;
- фигура «основной ход»

Методическое обеспечение образовательной программы

Для реализации данной программы имеются:

- наглядные видео-пособия.
- наглядный демонстрационный материал, который выводится на широкий экран с помощью проектора на тему истории развития бального танца, Сцены из балетов «Лебединое озеро» в версии Петипа-Иванова, «Щелкунчик», балетмейстер Иванов по идее Петипа, «Золушка», Р. Захарова.

Условия реализации программы.

1. Психолого-педагогический контакт педагога и ученика.
 2. Волонтёр-репетитор для индивидуальной помощи
 3. Непрерывность в системе обучения
 4. Психологический комфорт в группе
 5. Оборудование и предметно-пространственная организация:
 6. наличие большого помещения (паркетный зал) для практических занятий бальными танцами.
- наличие аппаратуры, дисков с музыкой различных стилей для обеспечения минимальных звуковых эффектов;
 - наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
 - наличие ковриков и хореографического «станка».

Список литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Циркова Н.П. В мире бального танца. М, 1998.
3. Матяцина А.А. Путешествие в страну “хореография”. М, 1998.
4. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Приложение 1.**Мониторинг**

Инструментарий программы мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Бальные танцы для детей 3-4 лет» по хореографии.

Проводится в конце учебного года согласно учебно-тематическому плану.

№	Ф.И. обучающегося	Основы бального танца (постановка корпуса, ног, рук)	Исполнение этюда с заданным ритмом и музыкой)	Техника исполнения танцевального движения	Эмоциональное воплощение образа	Зачет

Приложение 2

Открытое занятие.

Цель: проверка степени освоения программного материала за год обучения.

Разогрев 2-3 мин.

Упражнение у станка -10 минут.

1. Упражнения классического тренажера, направленные на закрепление полученных знаний и умений.
2. Упражнения на растяжку у станка и в середине зала.

Упражнения на середине зала -5 минут.

1. Упражнения для усвоения принятой в бальном танце постановки корпуса рук, ног, головы и продолжение формирования танцевального исполнительства на элементах экзерисса.

Растяжка 5-8 мин.

1. Стоя на середине зала
2. Сидя и лежа на полу
3. Произвольная растяжка

Игровая импровизация 10 минут

Учащимся на предложенную музыку дается задание на образ, добавляется работа в контакте с партнером и работа в паре