


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 581  
с углубленным изучением технологии Приморского района Санкт-Петербурга

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 581  
с углубленным изучением технологии  
Приморского района Санкт - Петербурга  
Протокол № 42 от «31» 08 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 581  
с углубленным изучением технологии  
Приморского района Санкт - Петербурга  
  
И.О.Меиссе  
Приказ № 197-г от «01» 09 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Танцмастер»**

Возраст обучающихся-12-15 лет

Срок реализации -3 года

Разработчик программы педагог  
дополнительного образования

Бокова А.С.

Санкт-Петербург

2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план на 3 года обучения.
3. Учебно-тематический план первого года обучения.
4. Содержание изучаемого курса.
5. Репертуарный план первого года обучения.
6. Учебно-тематический план второго года обучения.
7. Содержание изучаемого курса.
8. Репертуарный план второго года обучения.
9. Методическое обеспечение программы.
10. Результативность.
11. Список литературы для педагогов.
12. Список литературы для детей.

## **1. Пояснительная записка**

С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека. Оздоровительное воздействие сочетания музыки и движения широко применялось в Древнем Египте, Китае, Индии. Пифагор, Аристотель, Платон считаются предшественниками музыкотерапии.

Швейцарский педагог Песталоцци полагал, что лучший путь для обучения движениям и действиям, необходимым в жизни, это овладение элементарными формами движений, из которых складываются более сложные. Элементарными он называл движения в суставах, которые постепенно усложняются.

Плавные, ритмичные и энергичные движения под мелодичную, красивую и зажигательную музыку доставляют радость детям. Овладение элементами народно-бытовых, бальных и современных, спортивных танцев несет в себе большой эмоциональный заряд. Использование подражательных реакций, соревновательности, не только повышает физическую активность, но и улучшает психическое самочувствие, позволяют детям осознать свои потенциальные возможности.

Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без лишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий танцами. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти – вот неполная характеристика красивого движения. Двигательная культура человека во многом отражает его внутреннее содержание, умение управлять своим телом и эмоциями. Замечено, что красиво двигающийся человек более свободен, легок и прост в общении. Он – хозяин своего тела.

**Актуальность программы:**

В сегодняшней системе физического воспитания не уделяется внимание задачам формирования у детей:

- Базы разнообразных движений;
- Двигательной культуры;
- Жизненно необходимых жестов;
- Умения создавать двигательные образы;
- Выразительности движений;
- Двигательного воображения, фантазии.

Культура движений во многом связана с развитием у детей физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не сможет удерживать правильную красивую осанку долгое время. Плохая координация не позволит согласованно выполнить движения руками и ногами одновременно. Недостаточная гибкость снизит впечатление от выполненной позы. Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнений с музыкой. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не даст до конца контролировать свои действия. Но это не значит, что, развивая физические качества, у детей формируется культура движений.

На занятиях современными, спортивными танцами идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его частей. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений личности. В первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Занятия танцами способствуют развитию как моторной, так слуховой и зрительной памяти.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Большое внимание уделяется формированию осанки, двигательных навыков, развитию физических качеств, что способствует формированию моральных качеств, ведению здорового образа жизни. Двигательный опыт, полученный в ходе занятий танцами, переносится во все сферы жизни.

#### **Цель программы:**

Воспитание культуры движений и физической, творческой активности личности посредством техники и пластики спортивных, современных танцев.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

1. Познакомить детей с репертуаром спортивных, современных танцев, соответствующим их возрасту.
2. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам спортивных, современных танцев.
3. Дать учащимся первоначальную танцевальную подготовку.

#### **Развивающие:**

1. Развить пластическую выразительность, координацию движений.
2. Развить память.
3. Развить зрительную и слуховую восприимчивость.
4. Развить чувства ритма, музыкальное движение.
5. Развить физические способности.
6. Развить музыкальные и творческие способности.
7. Развить умения ориентироваться в танцевальном зале.
8. Развить умение парного танцевания.
9. Развить артистизм, то есть умение все движения, жесты и позы выполнять с живым чувством.
10. Выработать способность к концентрации внимания.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать черты: вежливость, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость.
2. Научить соблюдать правила поведения и общения в коллективе, направленные на взаимное уважение и взаимопомощь.
3. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.
4. Воспитать художественный вкус и уважение к танцевальному искусству.

#### **Режим занятий:**

Первый год обучения – два раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

Второй год обучения – два раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

Третий год обучения – два раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

Форма организации занятий – групповая.

### **Форма проведения занятий:**

- Репетиция
- Открытое занятие
- Концертное выступление
- Посещение соревнований

Срок реализации программы- 3 учебных года.

### **Итоговые требования:**

#### Первый год обучения.

Результатом занятий являются: развитие мускулатуры ног, их выворотность, подтянутая фигура, выработанная устойчивость, умение правильно распределять тяжесть тела на двух ногах.

Ребята научатся координировать постановку рук, ног, головы в соответствии с исполняемым танцем, движением, ориентироваться в танцевальном зале – двигаться лицом, спиной по и против линии танцев.

Расширится представление о направлениях танцев: познакомятся с современными танцами, латиноамериканскими танцами, европейскими танцами, историко-бытовыми танцами. Ребята научатся танцевать основные движения в каждом из направлений.

Познакомятся с разными стойками – «лодочка», «учебная».

Научатся запоминать танцевальные связки из 3-5 фигур за одно занятие.

Овладеют понятиями «темп исполнения», «музыкальность».

#### Второй год обучения.

Ребята научатся двигаться гармонично относительно друг друга.

Расширят представление о музыкальных размерах, темпах исполнения.

Научатся запоминать связки из 5-7 фигур за одно занятие.

Расширят представление о разнообразии танцев в каждом из названных направлений.

Овладеют навыками координации своего тела относительно других участников танца, расположения зрителей.

Ребята станут более выносливыми и пластичными в исполнении движений.

### Третий год обучения.

Научатся ориентироваться и двигаться в заданном пространстве.

Познакомятся со стойками – «закрытая», «открытая», «променадная», «контрпроменадная».

Научатся комбинировать и исполнять выученные фигуры в разном порядке.

Расширят представление о разнообразии танцев в каждом из названных направлений.

### **Формы подведения итогов:**

Выступления на мероприятиях школы в течение всего года, где не только можно увидеть проделанную детьми работу, но и посмотреть результаты, которые удалось достичь.

№	Название темы	Количество часов			
		1й год	2й год	3й год	Всего
1	Организационная работа	1	1	1	3
2	Элементы музыкальной грамоты	3	3	2	8
3	Танцевальная азбука	12	3	2	17
4	Ритмико-гимнастические упражнения	13	11	12	36
5	Освоение основных движений танцев и плясок	13	-	-	13

**3. Учебно-тематический план  
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

№	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Организационная работа	1		1
2	Элементы музыкальной грамоты	1	2	3
3	Танцевальная азбука	1	11	12



4	Ритмико-гимнастические упражнения	1	12	13
5	Освоение основных движений танцев	1	12	13
6	Отечественные бальные танцы	1	12	13
7	Танцы произвольной композиции	1	11	12
8	Репетиционная работа		5	5
Итого:		7	65	72

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

- **Организационная работа** включает в себя общие собрания коллектива, на которых ставятся задачи на учебный год и обсуждаются способы их реализации; проведение праздничных мероприятий для учащихся студии, открытых уроков, выступлений перед родителями, выступление студии спортивного бального танца на концертах и праздниках ДДТ.
- **Элементы музыкальной грамоты.** Этот раздел предусматривает прослушивание и разбор музыки, понятие о темпе; определение ритма,

начало и конец музыкального отрывка. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности, чувства ритма. Музыка должна быть эмоциональной, ритмичной, выразительной, и исполняться в присущей данному танцу темпе.

### **Практические занятия:**

- ✧ Ритмические упражнения на шагах
- ✧ Ритмические хлопки в различном темпе
- ✧ Упражнения на дирижерском жесте
- ✧ Построения и перестроения в зале

➤ **Танцевальная азбука** состоит из позиций ног (1,2,3, 6), позиций рук (1,2,3). Положений ног (полупальцы) и рук (внизу, вверху, впереди, в стороны, за спиной, «юбочка», «полочка», «поясок»). Движений ног и рук. В этот раздел входят упражнения для развития пластики тела, изучения позиций ног и рук, движение рук и головы. Повторное, происходящее на каждом занятии выполнение движений, помогает правильно держать голову и корпус, свободно и красиво координировать движения рук и дает возможность в дальнейшем исполнять каждый танец легко и красиво.

### **Практические занятия:**

- ✧ Упражнения для головы
- ✧ Подъем и опускание плеч
- ✧ Напряжение и расслабление рук и ног

➤ **Ритмико – гимнастические упражнения** проводятся обычно в начале занятия, являясь организующим моментом. Включают в себя ходьбу, бег, упражнения на развитие и укрепление мышц туловища. Упражнения на развитие статической координации.

### **Практические занятия:**

- ✧ Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра)
- ✧ Различные виды бега (легкий, на месте)
- ✧ Наклоны корпуса
- ✧ Упражнения на работу стопы

- **Освоение основных движений танцев.** В процессе совершенствования или разучивания разнообразных видов движения у детей воспитываются технические навыки, развивается динамичность, ритмичность, устремленность движений. В этом разделе дети знакомятся с танцами и плясками разных народов.

### **Практические занятия:**

- ✧ Различные виды подскоков (легкие прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух на одну, на двух ногах, «ножницы»)
- ✧ Повороты и прыжки в различном темпе
- ✧ Вынос ноги на каблук/носок
- ✧ Различные виды шагов

- **Отечественные танцы.** Танцы, предлагаемые к разучиванию в данном разделе, строятся на уже освоенных танцевальных движениях. Разучивание начинается с самых простых.

- **Танцы произвольной программы.** Данный раздел рассматривает как модные современные танцы, возникающие с появлением новых ритмов и мелодий, так и танцы, относящиеся к спортивным танцам.

- **Репетиционная работа.** В данный раздел входит повторение, закрепление и отработка изученного материала, а также репетиции перед выступлениями и конкурсами.

## **5. РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

- Отечественные бальные танцы
  - «Вальс Дружбы»
  - «Вальс О-ля-ля»
  - «Падеграс»
  - «Берлинская полька»
- Танцы произвольной композиции
  - «Модный рок»
  - «Спортивный танец»

«Хип-Хоп»

«Макарена»

➤ Латиноамериканские танцы

Ча-ча-ча – основное движение вперед и назад.

Самба – натуральное основное движение, прогрессивное основное движение.

➤ Европейские танцы

Ритмический фокстрот – основное движение вперед, назад.

Медленный вальс – закрытые перемены.

**6. Учебно-тематический план  
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Организационная работа	1		1
2	Элементы музыкальной грамоты	1	2	3
3	Танцевальная азбука	1	2	3

4	Ритмико-гимнастические упражнения	1	10	11
5	Историко-бытовые танцы	1	10	11
6	Отечественные танцы	1	10	11
7	Танцы произвольной композиции	1	10	11
8	Латиноамериканские танцы	1	10	11
9	Европейские танцы	1	9	10
8	Репетиционная работа		2	2
Итого:		7	65	72

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

На втором году обучения продолжается дальнейшее совершенствование пройденного материала, техники исполнения и выразительности. Изучение нового танцевального материала, новых фигур, композиций и танцев, более сложных по технике исполнения.

- **Организационная работа** включает в себя общие собрания коллектива, на которых ставятся задачи на учебный год и обсуждаются способы их

реализации; родительские собрания, проведение праздничных мероприятий для учащихся студии, открытых уроков, выступлений перед родителями, выступление студии спортивного бального танца на концертах и праздниках ДДТ, городских площадках.

- **Элементы музыкальной грамоты.** Этот раздел предусматривает прослушивание и разбор музыки, определение ритма, самостоятельное определение музыкального размера 2/4, 3/4, 4/4. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности, чувства ритма. Музыка должна быть эмоциональной, ритмичной, выразительной, и исполняться в присущей данному танцу темпе.

**Практические занятия:**

- ✧ Ритмические упражнения на шагах с изменением ритма
- ✧ Ритмические хлопки в различном темпе
- ✧ Упражнения на координацию рук, ног
- **Танцевальная азбука** заключается в работе над техникой работы ступни; увеличение внимания к особенностям исполнения танцев в паре. Освоение композиций со сложной координацией движений.

**Практические занятия:**

- ✧ Упражнения на работу ступни
- ✧ Упражнения на ориентирование в танцевальном зале
- ✧ Упражнения на совершенствование пластики тела (волна вперед, назад; боковая волна)
- **Ритмико – гимнастические упражнения** проводятся обычно в начале занятия, являясь организующим моментом. Включают в себя ходьбу, бег, упражнения на развитие и укрепление мышц туловища. Упражнения на развитие статической координации.

**Практические занятия:**

- ✧ Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра)
- ✧ Различные виды бега (легкий, на месте)
- ✧ Наклоны корпуса
- ✧ Комплекс упражнений на скакалках

- **Историко-бытовые танцы.** История возникновения и развития танцев данной группы. Освоение вальсовых поворотов сначала по одному, затем в парах. Разучивание танцев.
- **Отечественные танцы.** Краткие сведения об истории развития отечественной бальной хореографии. Разучивание танцев.
- **Латиноамериканские танцы.** Разучивание базовых элементов и движений латиноамериканской программы.
- **Европейские танцы.** Разучивание базовых элементов европейской программы.
- **Танцы произвольной композиции.** На основе пройденных отдельных движений и элементов разучиваются новые постановочные композиции. Уделяется много времени особенностям стиля и техники исполнения танцев данной группы.
- **Репетиционная работа.** В данный раздел входит повторение, закрепление и отработка изученного материала, а также репетиции перед выступлениями и конкурсами.



## **8. РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

- Историко-бытовые танцы
  - «Вальс по Зей позиции»
  - «Вальс Миньон»
  - «Па Зефир»
  
- Отечественные танцы
  - «Карнавальная полька»
  - «Веселая прогулка»

- Танцы произвольной композиции
  - «Стрит Дэнс»
  - «Диско»
  - «Зумба»
  - «Рок-н-ролл»
  
- Латиноамериканские танцы
  - Ча-Ча-Ча – спот-повороты вправо, влево; нью-йорки, рука к руке
  - Самба – самба-ход на месте; виски вправо, влево; повороты на месте
  - Джайв – шассе; основное движение; сольный поворот.
  
- Европейские танцы
  - Медленный вальс – правый и левый поворот
  - Квикстеп – четвертные повороты

## 9. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Организационная работа	1		1
2	Элементы музыкальной грамоты	1	1	2
3	Танцевальная азбука	1	1	2

4	Ритмико-гимнастические упражнения		12	12
5	Отечественные танцы		9	9
6	Танцы произвольной композиции		15	15
7	Латиноамериканские танцы		13	13
8	Европейские танцы		13	13
9	Репетиционная работа		5	5
Итого:		3	69	72

## **10.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

На третьем году обучения продолжается дальнейшее совершенствование пройденного материала, техники исполнения и выразительности. Изучение нового танцевального материала, новых фигур, композиций и танцев, более сложных по технике исполнения.

- **Организационная работа** включает в себя общие собрания коллектива, на которых ставятся задачи на учебный год и обсуждаются способы их реализации; родительские собрания, проведение праздничных мероприятий для учащихся студии, открытых уроков, выступлений перед родителями, выступления студии спортивного бального танца на концертах и праздниках ДДТ, городских площадках; организацию и

проведение конкурса по спортивным бальным танцам среди учащихся студии.

- **Элементы музыкальной грамоты.** Этот раздел предусматривает прослушивание и разбор музыки, определение ритма, выделение музыкальных акцентов. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности, чувства ритма. Музыка должна быть эмоциональной, ритмичной, выразительной, и исполняться в присущей данному танцу темпе.

#### **Практические занятия:**

- ✧ Упражнение «Качели» в Медленном вальсе
- ✧ Ритмические хлопки с закрытыми глазами и одновременным просчитыванием музыки с выделением акцентов
- ✧ Упражнения на координацию рук, ног
- **Танцевальная азбука** заключается в работе над техникой работы голеностопа, рук; увеличение внимания к особенностям исполнения танцев в паре. Освоение композиций со сложной координацией движений.

#### **Практические занятия:**

- ✧ Упражнения на работу голеностопа
- ✧ Упражнения на работу рук в медленном и быстром темпе
  
- ✧ Упражнения в паре, группе на ориентирование в танцевальном зале
- ✧ Упражнения на совершенствование пластики тела
  
- **Ритмико – гимнастические упражнения** проводятся обычно в начале занятия, являясь организующим моментом. Включают в себя ходьбу, бег, упражнения на развитие и укрепление мышц туловища. Упражнения на развитие статической координации.

#### **Практические занятия:**

- ✧ Упражнения для головы, плечевого пояса, локтевого сустава и кистей
  - ✧ Упражнения для корпуса, тазобедренных суставов, ног
  - ✧ Комплекс упражнений на скакалках
- 
- **Отечественные танцы.** Краткие сведения об истории развития отечественной бальной хореографии. Разучивание танцев.
  - **Танцы произвольной композиции.** На основе пройденных отдельных движений и элементов разучиваются новые постановочные композиции. Уделяется много времени особенностям стиля и техники исполнения танцев данной группы.
  - **Латиноамериканские танцы.** Составление связок на основе изученных движений, а также разучивание новых усложненных элементов.
  - **Европейские танцы.** Составление связок на основе изученных движений, а также разучивание новых усложненных элементов.
  - **Репетиционная работа.** В данный раздел входит повторение, закрепление и отработка изученного материала, а также репетиции перед выступлениями и конкурсами

## **11. РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

- Отечественные бальные танцы
  - Фигурный вальс
  - «Сударушка»
- Танцы произвольной композиции

«Танец с шарфами»

Вариация на тему Венского вальса

«Испанский танец»

«Джазовая вариация»

➤ Латиноамериканские танцы

Ча-ча-ча - синкопированный тайм-степ, лок степ, плечом к плечу

Самба – вольта, вольта – поворот, лок степ

Джайв – кик, флик, основное движение со сменой направления

➤ Европейские танцы

Медленный вальс – правый спин-поворот

Квикстеп – шассе, типль - шассе, лок степ.

## **12.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Работа с детьми основывается на взаимодействии педагога и ребенка. Через подражание ученика педагогу, через творческую деятельность педагога и ребенка. Поскольку опыт ребенка еще достаточно мал, то ведущей деятельностью на первых занятиях является наглядно-познавательная. В дальнейшем дети могут выполнять упражнения, движения по устному объяснению педагога, под его контролем.

При занятиях спортивными бальными танцами нужно обратить внимание на следующее:

- 1) Сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с элементами народных, диско- танцев, танцев в стиле ретро и рок, и так далее.
- 2) Введение в занятия игровых и гротесковых движений.
- 3) Высокую динамичность и разнообразие движений.
- 4) Большую эмоциональную насыщенность за счет высокой экспрессии движений, активной роли педагога на занятиях, подбора соответствующего музыкального ритма.
- 5) Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения.
- 6) Побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядке.
- 7) Коллективный характер занятий, позволяющий совместно переживать радость движения и общения.

Занятия должны строиться с использованием разнообразных методов обучения:

***Словесный метод:***

- Анализ структуры музыкального произведения.
- Тематические беседы.
- Устное объяснение движений.

***Наглядный метод:***

- Показ, исполнение педагогом.

- Демонстрация видео и фото материалов, посещение соревнований по спортивным бальным танцам.

***Практический метод:***

- Репетиции, тренировочные упражнения
- Выступления, концерты.

Игровая форма проведения ритмической разминки и танца является особенно эффективной для развития пластичности, координированности, накопления двигательных навыков. Для формирования навыка правильной осанки нужно тренировать выпрямленное положение, прижавшись спиной к полу или стене. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Движения должны иметь достаточно большую амплитуду, включать элементы координации рук, ног, туловища, развивать группы мышц, воспитывать навыки выразительного движения. Формирование движений ребенка должно производиться в строго определенной последовательности. Начиная с головы, затем руки, потом туловище и ноги. Следующий этап – совместные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах (плечевой, тазобедренный), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой, коленный) и далее смещаться к голеностопному и лучезапястному. Для занятия выбирают по 2-3 упражнения для укрепления различных мышечных групп.

Музыка, сопровождающая занятие, влияет на качество исполнения – улучшает пластичность движений, придает им мягкость и выразительность. Слушая музыку, ребенок учится различать ее динамические оттенки, определять темп, ритм, а также подчинять свои движения всем музыкальным изменениям. Музыкальное оформление занятий создает благоприятный фон для развития ритмопластических, музыкально-двигательных способностей занимающихся. Таким образом, у детей происходит коррекция и улучшение двигательных навыков, развитие физической формы.

Объем и интенсивность нагрузки надо увеличивать постепенно. Если педагог считает необходимым увеличить количество повторений какой-либо



фигуры, то следующее упражнение следует сократить, так как излишняя физическая нагрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего повреждаются ноги. По мере освоения ребенком простых танцев переходить к более сложным. Необходимо тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость как наиболее ценное оздоровительное качество, не допуская при этом чрезмерных напряжений.

Важными условиями организации активного двигательного режима являются следующие:

- 1) Оптимальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений;
- 2) Достаточная индивидуальная физическая и умственная нагрузка;
- 3) Доминирование положительных впечатлений.

Каждое занятие начинается с приветствия – поклона, построения и ритмических упражнений. На каждом занятии повторяются упражнения и танцевальные движения предыдущих уроков и даются 1-2 новых движения/упражнения. В конце занятия проводится музыкальная игра. Игровая деятельность используется на занятиях для повышения интереса детей к физическим упражнениям, движениям, помогает развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности. Игровые танцы имеют образные названия, которые помогают создать мотивацию к правильному их выполнению.

#### МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Наглядные пособия: учебные пособия по спортивным бальным танцам.
2. Для занятий танцами необходимо просторное помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам, легко проветриваемое, хорошо освещенное, оснащенное специализированными полами (паркет) и зеркалами.

3. Звуко- и видео воспроизводящая аппаратура, CD|MP3, видео записи.

4. Для выступления необходимы специальная танцевальная обувь, профессионально сшитые костюмы.

#### Форма одежды

Дети должны быть одеты в удобную, не стесняющую движений одежду и обувь. У девочек волосы собраны в пучок и уложены в кичку.

### **13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:**

1. Барышникова Т.. Азбука хореографии.- М.:Рольф,1999.
2. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В.Азбука танцев. – М.:АСТ; Донецк: Сталкер,2005.

3. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду. - М.: Айрис- Пресс, 2006.
4. Лаэрд Уолтер. «Техника латиноамериканских танцев». Изд.М.Артис.2003.
5. Мур Алекс. Техника исполнения европейских танцев. - Лондон  
(неоднократное переиздание с 1965 г.)
6. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом: методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб, 1993.
7. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. - СПб.: Литера, 2006.
8. Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. - СПб.: Литера, 2006.
9. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практ.пособие. - М.: Айрис-пресс, 2006.
10. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный балетный танец. - М.: Просвещение, 1978.
11. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и балетный танец. – СПб, 2006.

## **11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:**

1. Журнал «Танцевальный вестник».Изд.ФТС.СПб.
2. Журнал «Линия танца» № 3 май, 2008г.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика.- М.: ФиС, 2002.

4. Литературно-критический, историко-теоретический иллюстрированный журнал «Балет».
5. Фомина Н.А. Музыкальный мир движений. - Волгоград.: Перемена, 1999.
6. Финкельштейн Э. Музыка от А до Я.- М.: Просвещение, 2002.