

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7

Принята
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО СШ № 7
от 28.08. 2024 года прот. № 5



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ № 7
Э.А.Фомичено
приказ от 16.09. 2024 года № 04-п

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Спортивно-бальные танцы» 7-18 лет

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 9 месяцев (72 часа)
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: до 8 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на внебюджетной основе

Авторы-составители:
Разумов Дмитрий Юрьевич – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ № 7

г. Краснодар, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бальные танцы существуют в России уже давно и до 1997 года все школы и ансамбли бальных танцев объединялись под эгидой Ассоциации бальных танцев России. В 1998 году Ассоциация бальных танцев была реорганизована в Федерацию танцевального спорта России, которая была принята коллективным членом Олимпийского комитета России, бальные танцы сменили название на спортивные танцы и были признаны как вид спорта. Однако актуальность развития именно бальных танцев, как один из видов хореографического искусства осталась по-прежнему на высоком уровне и, несомненно, возник вопрос о систематизации и упорядочивании накопившихся теоретических знаний и практического опыта в единой программе обучения. Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям бальными танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

Целью программы является массовое обучение бальному танцу, участие в районных, городских конкурсах и фестивалях, приобщение к этому прекрасному виду искусства, создание фундамента для более серьезного изучения этого самого красивого и зрелищного вида хореографического искусства.

Программа имеет многоступенчатую структуру учебного процесса, которая способствует развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей и достижению уровня успехов сообразно способностям учащихся.

Период обучения бальным танцам рассчитан с 7-летнего возраста ребенка на девять образовательных месяцев, учитывая возрастные, физические, психологические и функциональные особенности развития организма человека. Период обучения разделен на этапы, указанные в приведенной ниже таблице.

НОВИЗНА И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа содержит в себе вариативность в рамках искусства бальных танцев в части набора учащихся и составления танцев по возрастам и степени подготовленности. Работа в коллективе ведется по оригинальной методике, включающей в себя знания, умения и навыки бального танца, азы классического танца, дыхательной гимнастики.

Особенностью данной программы является то, что учащиеся изучают бальные танцы общепринятые во всем мире. Их знают и умеют танцевать во всем цивилизованном обществе, они стали неотъемлемой частью общечеловеческой культуры. Учащиеся постигают язык бального танца, с помощью которого могут общаться люди, не зная разговорного языка, друг друга.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных конкурсах, фестивалях и праздниках.

Проведение этих мероприятий вносит в процесс обучения элементы соревнований, работу на результат, что придает дополнительный стимул для более тщательного изучения бальных танцев.

Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только коммуникабельность, но и культура общения в танце с преподавателем, со зрителем.

Данная программа составлена на основе учебного материала и опыта ведущих педагогов России в области бальных танцев, Федерации спортивных танцев России и Международной танцевально-спортивной федерации, практических рекомендаций специалистов в области медицины, теории и методики воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Бальный танец – многогранный вид искусства, исключительно органично сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту линий и позиций, мягкость пластики движений танцоров.

Бальные танцы, до недавнего времени относясь к числу наиболее массовых средств художественного воспитания, имеют свою историю возникновения, становления и развития, определенные методические наработки в отношении преподавания. Учитывая то, что бальные танцы, в отдельной части, перешли на качественно новый уровень, признанные Олимпийским комитетом России как вид спорта, они в настоящее время нуждаются в дальнейшей разработке научных основ преподавания, анализе имеющихся средств, форм и методов работы.

Следует максимально использовать накопленный опыт работы и разработки, которые уже используются в других, “смежных” видах спорта. К сожалению, практически отсутствуют методические разработки, не разработана теория движений, существующий минимум литературы малодоступен, да и не используется преподавателями бальных танцев.

Непосредственная связь бальных танцев с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия “ритм”, “счет”, “размер” и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Несомненна огромная роль бальных танцев в эстетическом воспитании детей и подростков. Танец помогает решать еще одну из важнейших задач педагогики – обучение детей социальному опыту. В процессе занятий танцами появляются яркие примеры для подражания, намечаются ориентиры поведения и развития характера.

В наши нелегкие дни, когда сломаны прежние моральные ценности, когда на сознание детей и подростков обрушивается огромная масса информации, в том числе, и негативной, когда окружающая среда предлагает детскому выбору подчас и, разрушающие здоровье соблазны (наркотики и т.д. и т.п.), перед каждым детским учреждением с особой остротой встает вопрос духовной ориентации подрастающего поколения в современном мире.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

1. Обучение движению в ритме и темпе, заданном музыкой.
2. Приобщение к миру танцев, знакомство с различными направлениями, историей и географией танцев, прослушивание ритмичной танцевальной музыки, что развивает и внутренне обогащает, прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.
3. Закрепление и дальнейшее развитие танцевальных навыков, знаний и умений.

Познавательные:

1. Изучение различных видов хореографии: классический танец, современные жанры.

2. Знакомство с историей развития танцевального движения в мире, истории жизни знаменитых танцоров и тренеров прошлого и современности.

Развивающие:

1. Развитие музыкального слуха, чувства ритма, темпа;
2. Развитие навыков координации;

Эстетические:

1. Формирование эстетического вкуса.
2. Формирование критичности и самокритичности, умения оценивать и анализировать увиденное и услышанное.
3. Умение вести себя в обществе и на танцевальной площадке, основы танцевального этикета. Задача привития культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающим миром решается путем организации различных праздников, конкурсов, фестивалей, баллов, шоу– представлений.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма у учащихся посредством участия в массовых танцах (концертная деятельность, ансамбль).
2. Воспитание и пробуждение в каждом учащемся самостоятельной, творчески мыслящей личности, самоуважения и уверенности в себе.
3. Приучение к преодолению трудностей, ответственности, воспитание силы воли.

Оздоровительные:

1. Исправление недостатков осанки, строения тела.
2. Воспитание физических качеств учащихся (гибкость, ловкость, координационные возможности, скоростные способности).

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);
- практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимно обучения;
- технология исследовательского (проблемного) обучения;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации обучения.

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-воспитательная работа;
- методико-практические занятия;
- контрольные занятия;
- образовательно-воспитательные занятия;
- педагогический и медицинский контроль;
- культурно-массовые мероприятия;
- танцевальные конкурсы;
- беседы на различные темы;
- посещение театров, отчетных концертов, конкурсов балльных танцев;
- введение игровых моментов в учебные занятия (урок-фестиваль, урок-путешествие, урок-викторина, урок-кроссворд);
- открытые уроки.

ОХРАНА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Основной целью общефизического воспитания детей является достижение высокого уровня здоровья, который необходим для продуктивной в социальном и экономическом отношении жизни. Вместе с тем нельзя забывать о том, что несоблюдение правил и норм при организации и проведении занятий по балльным танцам могут нанести существенный, подчас необратимый, урон детскому организму.

Все травмы – результат тех или иных нарушений правил, выполнение которых обязательно при занятиях балльными танцами. Очевидно, что в основе борьбы с травматизмом лежит строгое выполнение этих правил врачом, тренером-преподавателем, занимающимся.

Для этих целей разработан ряд правил по технике безопасности и правил нахождения, занимающихся в хореографическом зале. В начале каждого учебного года преподавателями проводится инструктаж по технике безопасности с обучающимися и их родителями.

Зачисление в группы происходит при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий бальными танцами.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

В сегодняшней жизни родители заняты решением социально-бытовых проблем и мало интересуются успехами детей в общеобразовательной школе, а тем более – в учреждении дополнительного образования.

Однако преподаватель должен постоянно на родительских собраниях и при личных встречах говорить о проблемах воспитания, не переводя разговор на личность ребенка, чтобы не обидеть и не оттолкнуть родителей, а помочь взглянуть на проблемы как бы со стороны. В то же время следует говорить о развитии творческих способностей ребенка, хвалить его за успехи. Разговор с родителями должен идти о создании положительного микроклимата в семье, т.к. ничто не может заменить ребенку семейный уют.

В то же время преподаватель должен стараться привлечь родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Родители приглашаются на выступления, для них организуются концерты. Они привлекаются для пошива костюмов, оформления выставок, к подготовке и проведению праздников, конкурсов, концертных выступлений, к поездкам и совместным экскурсиям. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, эмоциональной и духовной близости.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наполняемость учебных групп и режим работы представлены в таблице 1.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во человек в группе	Требования по физической, профессиональной подготовке на конец учебного года
Первый год обучения	2 часа	8	Выполнение нормативов по танцевальной подготовке

Наличие у каждого учащегося партнера по танцу является не обязательным, но желательным условием, т.к. программа бальных танцев направлена на парное исполнение танцев.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Начальный этап

Этот этап характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует движения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Название движения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ движения должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Такой прием является наиболее существенным звеном процесса обучения, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором.

Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения движения дополняет ту информацию, которую получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием терминологии. В дальнейшем, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаст образ движения, дети легко вспомнят отдельные элементы в общей композиции.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера), упражнение можно разделить на составные части. Например: изучить сначала движение только ног, затем для рук, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого движения.

Например: при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведения в паре необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для этого нужно провести последовательную разработку всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колени, стопы.

Количество каждого вида упражнений - 4-8; на 4,16,32 счета. Общая продолжительность - 10-15 мин. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения,

помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения.

Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное о нем представление.

Этап углубленного разучивания.

Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если применить такие приемы, как: выполнение движений перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику движения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению движения).

Успех на этапе углубленного разучивания движений зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменения условий выполнения движений, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Когда выполнение изучаемого движения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования.

Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа - соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения движений, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования движений можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное движение можно применить с другими, ранее изученными движениями в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению.

Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

Календарно-тематический план представлен в таблице 2.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

№	Название тем	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Технико-тактическая подготовка	26
	Спортивные (бальные) танцы	
	Европейские танцы	
	Медленный вальс	
	Латиноамериканские танцы	
	Самба	
	Ча-ча-ча	
3	Общая подготовка – Разминка	8
4	Специальная подготовка – Хореография	10
5	Развивающие танцы	10
6	Танцевальная подготовка	10
7	Организационная работа	2
8	Участие в соревнованиях	1-2 старта
	Итого:	72

Содержание тем программы представлен в таблице 3.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Таблица 3

№	Название тем	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	6
	- инструктаж по технике безопасности на учебном занятии, правила поведения в Учреждении;	2
	- общие теоретические понятия и терминология бального танца;	2
	- основные понятия музыки (вступление, ритм, темп и т.д.).	2
2	Технико-тактическая подготовка бальным танцам	26
	Европейские танцы	2
	Медленный вальс	2
	- закрытые перемены;	2
	- малый квадрат;	2
	- квадрат по четвертям;	2
	- упражнения с хлопками.	2
	Латино-американские танцы	2
	Самба	2
	- пружинка;	2
	- основное движение (правое и левое);	2
	- виски влево и вправо;	4
	Ча-ча-ча	2
	- шассе в сторону;	2
	- основное движение;	2
	- Чек (Нью-Йорк);	2
	- повороты на месте влево и вправо;	2
- упражнения с хлопками.	2	
3	Общая подготовка – Разминка	8
	- игроритмика – специальные упражнения для согласования движений с музыкой;	2
	- игрогимнастика- строевые приемы (повороты направо, налево);	2
	- перестроения для танцев (линии, хоровод, шахматы, змей, круг);	2
	- общеразвивающие упражнения:	4
	- на носках, каблуках;	
	- перекаты стопы;	
	- высоко поднимая колени;	
	- выпады;	
	- ход лицом и спиной;	
	- бег с подскоками;	
- галоп лицом и спиной в центр и со сменой ног.		
Задача через образное восприятие обогатить набор		

	движений, развить их координацию, выработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.	
4	Специальная подготовка – Хореография	10
	Элементы классического танца:	
	1. Основные позиции рук:	1
	- подготовительная;	
	- первая	
	- вторая	
	- третья	
	2 Основные позиции ног	1
	- естественная	
	- первая	
	- вторая;	
	- третья;	
	- четвертая;	
	- пятая	
- шестая		
3. Упражнения для ног:	2	
- «плие»;		
- «батман тандю»;		
- середина на полу (на ковриках)		
4. Упражнения на гибкость, работу стоп, растяжки.	4	
5	Развивающие танцы:	10
	Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу:	
	Бесконтактные - «Стирка», «Локомотив», «Слоненок».	
6	Танцевальная подготовка	10
	Постановочная и концертная деятельность	
	Практика.	
7	Организационная работа	2
	Работа с родителями:	
	- беседа о правилах поведения в учреждении и технике безопасности на учебных занятиях;	
	- организационные работы (график занятий, выступления, праздники, родительские собрания);	
	- индивидуальные встречи (беседы о проблемах и успехах детей и т.д.);	
- проведение открытых занятий для родителей.		
8	Участие в танцевальных конкурсах	1-2 старта
	Участие в культурно-массовых мероприятиях и в фестивалях.	
	Итого:	

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

Большое значение музыкально-ритмической деятельности имеет качество учебного материала, на основе которого ведутся занятия. В данном случае – это используемый танцевальный и музыкальный репертуар.

Подбор репертуара должен соответствовать трем главным требованиям: идейности, художественности и доступности.

На самом первом занятии в краткой беседе происходит знакомство детей с организационными моментами: распорядок урока, требования к одежде, обуви, внешнему виду и т.д. Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы.

Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей.

1. Вводная часть;
2. Количественно-порядковые и ритмические упражнения;
3. Упражнения для развития техники танца;
4. Элементы танца, танцевальные комбинации;
5. Заключительная часть.

Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала изменяются в зависимости от подготовленности, возраста, способностей детей, сложности материала.

Если занятия проводятся с детьми, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и общеразвивающим упражнениям.

По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять больше времени повторения танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определенную цель:

1. Вводная часть: помогает лучше организовать и подготовить детей к основной танцевальной части занятий. Занятия начинаются с организованного входа детей в танцевальный зал и их поклона педагогу. Затем в краткой беседе знакомство детей с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

2. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения: содействуют выработке навыков передвижения и перестроения, знакомят детей с такими понятиями как шеренга, колонна, дистанция, а также учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль и т.д.

Эти упражнения выполняются на месте и в движении по одному, парами, четверками.

При этом следует уделять внимание осанке детей, походке, умению держать голову и руки. Ритмические упражнения помогают детям воспринимать музыку в движении (начинать движение вместе с музыкой, двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы).

3. Упражнения для техники танца необходимы для приобретения детьми легкости, танцевальности и грациозности. Дети знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые управляются в естественной позиции, т.е. полувыворотной, в соответствии с требованиями бального танца. Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются в построении колоннами или в шахматном порядке.

4. Основная часть занятия – разучивание элементов, комбинаций и фигур; исполнение бальных танцев в целом.

Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции бальных танцев, являются началом их разучивания. Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения.

Новые движения вводятся постепенно, не более 2-3 в одно занятие. Элементы танца целесообразно разучивать в построении колоннами (по 4 человека в ряд – девочка, мальчик и т.д.) на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продолжениями в разных направлениях: вперед, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.

Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы. На каждом занятии нужно отдавать предпочтение тому танцу, который предусмотрен программой данного урока. Повторяя на следующих уроках выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетания движения, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.

Приступая к разучиванию каждого нового танца, проводится беседа, в которой сообщаются детям необходимые сведения о характере, стиле и манере исполнения танца, указывая на связь движения с музыкой, подкрепив это показом. От детей следует постепенно добиваться верного характера и стиля, выразительности и непринужденности в исполнении танца. При обучении необходимо помнить, что ряд бальных танцев имеет зафиксированную композицию – определенное чередование движений, фигур.

Поэтому, вначале следует усвоить ряд основных движений в определенной последовательности, а затем их можно исполнять в различных вариациях.

5. Заключительная часть урока длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае следует проводить подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любимыми детям ритмические танцы и другие задания). Заканчивая урок, следует говорить детям о результате проведенного занятия. Осторожно и очень корректно указываются недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и т. п.) При необходимости следует похвалить за поведение на уроке и усвоение пройденного материала. Прощаясь с детьми, они исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

Используемая литература для педагога:

1. Гусев С.И. Детские бытовые массовые танцы. [Текст]-М., 1985.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы. [Текст]– Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Копорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. [Текст]-М., 1978.
4. Лиф И.В. Ритмика. [Текст]- М., Академия , 1999.

Для детей:

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. – [Текст]-М., 1973.
2. Гринберг Е.Я. Растем красивыми. [Текст]- Новосибирск, 1992.
3. Земская И. Свет мой, зеркало, скажи. [Текст]- Новосибирск, 1984.
4. История костюма. [Текст]-М., Искусство, 1996.
5. Как построить свое «я». [Текст]- М., Педагогика, 1991.

Интернет ресурсы:

1. Балльный танец в становлении личности: история и современность [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (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
4. Гендерные отличия спортсменов подросткового возраста в балльных танцах [Электронный ресурс]. – Режим доступа. (<http://www.informio.ru/publications/id736/Gendernye-otlichijasportsmenov-podrostkovogo-vozrasta-v-balnyh-tancah>)
5. Методы обучения балльным танцам [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- (<http://book-science.ru/humanities/perfarts/metody-obuchenijabal-nym-tancam.html?page=5>)
6. Содержание программы «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.mama-music.ru/list.html>
7. Федерация Танцевального Спорта России [Электронный ресурс]. – Режим доступа.- <http://www.ftsr.ru/data.php>
8. Философия и этика балльных танцев. [Электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://dnevniki.ykt.ru/maverick/437747>.