



Esperanza
школа балльных танцев

СБОРНИК ПРОГРАММ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ

Практическое пособие для тренеров
групп дошкольного возраста

Санкт-Петербург
2019

УДК ??
ББК ???
Б??

Б?? **Сборник программ для обучения бальным танцам:** практическое пособие для тренеров групп дошкольного возраста. – СПб.: 2019. – 186 с.
ISBN ????

Авторы:

Р. С. Багаутдинов – руководитель танцевальной школы «Эсперанса», член Международной ассоциации учителей танца (IDTA), имеет квалификацию Fellow IDTA Latin и Fellow IDTA Ballroom, учитель высшей педагогической категории дополнительного образования

Е. В. Багаутдинова – руководитель танцевальной школы «Эсперанса», член Международной ассоциации учителей танца (IDTA), имеет квалификацию Fellow IDTA Latin и Fellow IDTA Ballroom, учитель высшей педагогической категории дополнительного образования

Практическое пособие разработано на основе 35-летнего опыта работы тренеров танцевальной школы «Эсперанса», с использованием методик традиционной английской танцевальной системы техники и принципов движения.

В сборнике предложена ориентировочная последовательность прохождения программного материала, а также некоторые методические указания по ведению урока.

Данное пособие рассчитано на начинающих тренеров, имеющих высокий класс танцевального мастерства, но не имеющих опыта преподавания.

ISBN ????

© Е. В. Багаутдинова, Р. С. Багаутдинов, 2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

Представленный сборник программ ставит целью помочь тренерам и руководителям коллективов бального танца правильно организовать проведение уроков и объединяет 3 программы: возрастная группа 3–4 года; 4–5 лет; 5–6 лет.

В пособии дается ориентировочная последовательность прохождения программного материала на протяжении каждого учебного года по месяцам, начиная с сентября, а также некоторые методические указания по ведению урока и распределению его по времени. Кроме этого, есть рекомендации по планированию родительских собраний, открытых уроков, конкурсов.

Подробного описания каждой фигуры в пособии нет, т. к. оно не является учебником. Для краткости изложения методические указания, которые по своему содержанию могут быть общими для нескольких движений, написаны сокращённо. Для каждого года обучения указаны цели и задачи, соответствующие степени сложности фигур, техники, принципы движения с каждым последующим классом танцоров.

Пособие не является чем-то неизменным и неизменяемым. Каждый педагог в зависимости от своего опыта и творческих возможностей может, беря за основу материал данного пособия, изменять, дополнять и обогащать занятия с учащимися.

Комплексы по физической подготовке (аэробика, растяжки) каждый тренер выбирает по своему усмотрению, ориентируясь на конкретную группу учеников, постепенно увеличивая степень нагрузки на мускульную систему учащихся.

Данный сборник является дополнением к сборнику программ, рассчитанных на 3 года, для возрастных групп 3–4 года; 4–5 лет; 5–6 лет.



ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ГОДА

ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ГОДА

Цели и задачи:

1. Введение в мир танца.
2. Развитие координации.
3. Развитие крупной мускулатуры и мелкой моторики.
4. Формирование высших психических процессов (память и внимание).
5. Ранняя социализация.

Требования к педагогу:

1. Иметь на занятии:
 - журнал посещаемости, в котором обязательно отмечать присутствующих и выяснять после занятия причины отсутствующих, номер урока, пройденный материал и степень усвоения; в журнале должны быть данные о родителях ребёнка или сопровождающего лица, телефон и Ф.И.О., а также справки от врача о допуске к занятиям;
 - дидактический материал (различные пособия);
 - все предметы для игр и разминки, подготовленные заранее (коврики, кубики, обручи, флажки и т. п.).
2. Тренер должен быть одет в аккуратную, удобную одежду, обувь (желательно джазовки), не носить на занятии украшений, способных поранить ребёнка.
3. Общаться с детьми только в спокойном, не раздражённом тоне, с хорошим настроением, доброжелательно. Не говорить ребёнку, что он сделал что-либо плохо. Лучше употреблять только слово ХОРОШО!
4. Не оставлять детей без присмотра в зале, не отпускать без сопровождения ребёнка из зала.
5. Не делать никаких соревнований на занятии.

Проведение родительских собраний:

Рекомендуется провести 1-е родительское собрание до 15–20 сентября. Тема собрания:

1. Рассказать о структуре клуба и его целях.
2. Цели и задачи занятий.

3. Допуск детей по состоянию здоровья.
4. Форма для занятий (для девочек – купальник и юбка в чёрно-белом цвете, белые носки, белые чешки, волосы убраны в пучок – обязательно; для мальчиков – белая футболка, чёрные брюки, чёрные носки и чешки, короткая стрижка – обязательно).
5. План проведения занятия.
6. Дата открытого урока.
7. Подготовка к выступлению в декабре – костюмы.
8. Вопросы родителей.

График разбивки уроков по месяцам

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1–8 урок	9–16 урок	17–24 урок
Декабрь	Январь	Февраль
25–32 урок	33–40 урок	41–48 урок
Март	Апрель	Май
49–56 урок	57–64 урок	65–72 урок

Общий план собрания:

1. Главная тема – выступление.
2. Рассказать об успехах детей, не обсуждать проблемы детей при всех, только в индивидуальной беседе.
3. Дата следующего открытого урока.
4. Вопросы родителей.
5. Все собрания, кроме первого, проводить вместе с открытым уроком.

Проведение открытых уроков:

1. Запланировать заранее все открытые уроки и родителям сказать даты.

2. 1-й урок назначить через месяц занятий. Можно совместить его со 2-м собранием. 2-й урок назначить через месяц после 1-го.

Цель открытых уроков:

- 1) приучить детей выступать перед аудиторией;
- 2) показать родителям результат работы детей и тренера.

Общий план уроков:

1-й месяц – продолжительность занятия 30 минут.

2-й месяц – 35 минут.

Затем до конца года – по 45 минут.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий правильного развития детей. Исследования показали, что качественные спортивные занятия уменьшают поведенческие и эмоциональные проблемы у детей. Любовь к физической деятельности обеспечивает хорошую социализацию и друзей. Занятия танцами,

где есть, кроме физической нагрузки, музыкальное сопровождение, улучшают эмоциональный фон, а также способствуют развитию культуры в раннем возрасте.

– Продолжительность занятий полноценными физическими упражнениями не должна превышать 15 минут!

– Следить за дыханием детей, оно должно быть свободным и произвольным.

– Комплекс упражнений разминки должен начинаться и заканчиваться лёгкими упражнениями.

– Так как упражнений много, необходимо делать перерыв на 30–40 секунд.

– Если во время физических упражнений ребёнок плохо себя почувствовал, упражнения немедленно прекращаются.

Учитывая возраст, ведущей деятельностью должна стать игра. Это развивающие игры. Каждая игра должна выполнять свою функцию: формирование мелкой моторики, памяти, внимания, логики.

Разминка так же преподносится как весёлая игра.

УРОК

01

1. Знакомство

- Знакомство и приглашение в зал. 2–3 мин
- Рассказать в зале о том, где они находятся, чем будут заниматься (играть и танцевать). Можно спросить у детей, знают ли они, почему они здесь. 2–3 мин
- Родители сначала могут присутствовать на занятии. 2–3 мин
- Ещё раз спросить имя каждого ребёнка. 2–3 мин

2. Построить в линии

- Сначала по росту, затем ориентируясь на внимательность и поведение детей. Детям может быть сложно придерживаться определённого места, для этого можно положить перед каждым ребёнком какой-то предмет, например мягкую игрушку. 3–4 мин

3. Выучить приветствие

3–4 мин

4. Построение по кругу

2–3 мин

5. Разминка по кругу

- Один тренер делает упражнения вместе с детьми, называя каждое упражнение, другой – следит и помогает. 5–7 мин

6. Построение в линии, дыхательная гимнастика	2–3 мин
7. Игра № 1 Игра на координацию, не сложная физически и умственно.	3–5 мин
8. Разминка в линиях	5–7 мин
9. Игра № 2	5–7 мин
10. Прощальный поклон, такой же как и приветствие	2–3 мин

Первые 3–4 урока, а возможно и до 8 уроков, урок будет проводиться не полностью. Постепенно приветствие и построения по кругу и в линии будут занимать минимальное количество времени. Тогда уроки будут проходить в соответствии с планом.

Разминка по кругу:

1. Идём по кругу, руки на поясе.
2. Ход на носках, руки на поясе.
3. Ход на пятках, руки за головой.
4. «Мишка косолапый» – ход на наружной и затем внутренней части стопы.
5. «Цапля» – идём, высоко поднимая ноги.
6. «Зайка» – прыгаем на 2-х ногах, подражая животному.
7. Идём маленькими приставными шагами (пятка ноги ставится прямо перед носком другой ноги)
8. Бег быстро, умеренно, медленно.
9. Идём, выполняя разные упражнения руками: ножницы, поднимаем вверх и опускаем вниз через стороны, крутим руль и т. п.
10. Идём спиной вперёд.
11. Галоп.
12. Идём шагами то большими, то маленькими (великаны и гномики)
13. «Птичка», «Бабочка» – лёгкий бег с работой рук, как будто крылышек.
14. Спокойная ходьба по кругу для восстановления дыхания.

Разминка в линиях:

1. Дыхательная гимнастика. Учимся делать вдох носом, выдох ртом осознанно. Поднимаем руки наверх – вдох, опускаем руки вниз – выдох.

2. Разминаем стопы, работая поочерёдно ногами, отрывая пятки от пола.
3. Приседания 4 раза, руки на пояс.
4. Наклоны корпуса из стороны в сторону, руки на пояс.
5. «Лягушка-попрыгушка» – прыгаем, «сидя на корточках».
6. Поворот корпуса вправо, влево, руки на пояс.
7. Наклон вперёд, вернуться в ИП, руки на пояс.
8. «Удивляемся» – плечи вверх – вниз.
9. Руки вверх – на пояс, в стороны – на пояс (мы – высокие, мы – широкие). Пальцы рук, когда они в стороне или наверху, раскрыты.
10. Наклон головы вправо и влево. Выполнять медленно. Руки на пояс.
11. Вытянуть руки вперёд и раскрывать кулачки и обратно пальцы в кулаки, как будто что-то выбрасываем. Чередовать с хлопками.
12. Покружиться вправо и влево медленно.
13. Руки вытянуть вперёд, крутим кулачки друг от друга, друг к другу.

Во время разминки по кругу и в линиях следить, чтобы дети не сутулились и не поднимали плечи.

Между разминкой по кругу и разминкой в линиях делаем перерыв – играем.

Игра № 1 (на координацию)

Тренер называет часть тела, ребёнок должен найти у себя и дотронуться рукой. Сначала медленно называем, затем быстрее. И дальше говорим, например, Голова-Нога, голова-нога и так 3–4 раза, а потом Голова-Голова!

Игра № 2 (в конце урока)

Раздать каждому ребёнку по одному флажку, а в это время другой тренер раскладывает флажки на стол или подоконник. Дети должны найти пару своему флажку. И по очереди каждый ребёнок говорит, какого цвета у него флажок. Пока дети ищут флажки, звучит весёлая музыка.

1. Заходим в зал**2. Строимся в линии на свои места**

Помочь новым детям и тем, кто не запомнил, как это сделать.

3. Знакомство

Повторяем процедуру знакомства: напоминаем детям имена тренеров, а дети называют свои имена.

4. Приветствие

Напоминаем, как делается приветствие, и делаем его под музыку, которую в дальнейшем будем всегда использовать для приветствия.

5. Построение по кругу**6. Разминка по кругу**

Напоминаем, проговаривая все упражнения. Звучит негромко музыка.

7. Строимся в линии**8. Игра № 1 (см. урок № 1)****9. Разминка в линиях**

Звучит музыка.

10. Игра № 2 (см. урок № 1)**11. Прощальный поклон****1. Заходим в зал****2. Построение**

Строимся в линии на свои места. Помочь новым детям и тем, кто не запомнил, как это сделать.

3. Знакомство

Повторяем процедуру знакомства: напоминаем детям имена тренеров, а дети называют свои имена.