


муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка № 8
Тракторозаводского района Волгограда»

Принято
на педагогическом совете МОУ
Центра развития ребенка № 8
Протокол от 31.08.2022 г. № 1
Председатель
Педагогического совета
 Н.А. Проничкина

Утверждаю
Заведующий МОУ
Центром развития ребенка № 8
Н. А. Проничкина



Приказ от 09.09.2022 г. № 177

**Дополнительная
общеобразовательная программа
художественной направленности
«Юные танцоры»
для детей 4-5 лет**

Автор:
педагог дополнительного образования
Юдина Татьяна Викторовна

ВОЛГОГРАД
2022

Пояснительная записка **Программа «Юные танцоры» для детей 6 лет.**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность.

В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время на занятиях физического воспитания детей применяются различные нетрадиционные средства: ритмопластика, игровой стретчинг, танцы и другие. Существует много направлений в такой деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это занятия по ритмике.

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Актуальность: Занятия спортивными 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, 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.

Цели и задачи программы:

Цель программы юных танцоров 6-7 лет - всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- дать специальные знания по спортивным бальным танцам;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам танцевального мастерства;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями на спортивно-массовых мероприятиях.

2 Развивающие:

- сформировать правильную красивую осанку;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;

- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность воспитанников в процессе исполнения спортивных балльных танцев во время спортивных соревнований по спортивно-массовым мероприятиям начальных ступеней(2-3танца)

3.Воспитательные:

- воспитать собранность и спортивную дисциплину;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культурного поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

4.Оздоровительные:

- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.
- содействовать профилактике плоскостопия у ребёнка.
- снятие мышечных зажимов, дающих ребёнку ощущение свободы и радости, стимулирующих эмоциональное самовыражение.

Структура занятий:

Каждое занятие:

состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

1.Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

2 Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

3 Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени.

Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети знакомятся с начальной программой спортивных танцев. Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис.Входит в программу по спортивным танцам. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

3.Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

4. Спортивный танец.

В раздел «спортивный танец» включены такие танцевальные элементы как м.вальс, венский вальс, квикстеп (быстрый фокстрот), танго, самба, чач а ча, джайв. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое воспитательное значение.

5. Классический экзерсис.

- поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. Дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battement tendu, demi plie и др.), квадратом С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные.

Тематический план.

Группа – 6 лет.

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

Длительность занятий: до 25-30 мин.

№ п/п	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>
2.	<p><u>Партерная гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	<p><u>Упражнения для разминки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед; - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки); - чередование шагов на полупальцах и пяточках; - прыжки поочередно на правой и левой ноге; - простой бег (ноги забрасываются назад); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
4.	<p><u>Классический танец.</u></p> <p>1. Постановка корпуса.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук (1,2,3); - постановка кисти; - отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца; - раскрытие и закрытие рук, подготовка к движению; <p>3. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног (выворотные 1,2,3); - demi plie (по 1 позиции); - releve (по 6 позиции); - saute (по 6 позиции); - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.
5.	<p><u>Спортивный бальный танец.</u></p> <p>1 Основы музыкальных ритмов танцах : Медленный вальс, Квикстеп, Ча-ча-ча, Самба. Музыкальный размер, темп :</p> <p>Медленный вальс : $\frac{3}{4}$ 29-30 т/мин Быстрый фокстрот: (квик. степ) $\frac{4}{4}$ 50-55 т/мин Самба: $\frac{2}{4}$ 50-52 т/мин.</p> <p>Основные понятия: счёт, темп, такт, музыкальный размер, ритм. Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием.</p> <p>2. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> -позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая); -простой бытовой шаг (понятие «опорная» нога) - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере; - battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием; <p>3. Общие принципы ориентации и построения в танцевальном зале:</p> <ul style="list-style-type: none"> -лицом по линии танца; -спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене;лицом(спиной)диагонально стене. -танцевальные позиции в паре и по одному, позиции корпуса, рук, ног, головы. <p>(основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция)</p>
6.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.
7.	Итоговое контрольное занятие.
8.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.

Календарно-тематический план

Группа - блет.

(занятие 2 раза в неделю)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
О К Т Я Б Р Ь	<p>Занятие 1 <i>Вводное занятие</i> <i>Приветствие.</i> <i>Постановка корпуса,</i> <i>баланс,</i> <i>осанка.</i></p> <p>Занятие 2 Классический Экзерсис: движения ног: battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie; сочетании с притопом; -dtm[plie,sote, releve.</p>	<p>Занятие 3 Классический экзерсис: battement tendu dtm[plie,sote. Упражнение: -прыжки на месте «Ножницы» Партерная гимнастика: Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд: «Книжка», (исх. положение: стоя, сидя)</p> <p>Занятие 4 Знакомство с латинамериканским танцем ча-ча-ча. -музыкальный ритм, -постановка корпуса (вес тела), -позиция ног, -позиция рук. -«тайм степ на месте»</p>	<p>Занятие 5 Классический экзерсис: движения ног: -простой шаг с притопом; - простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце муз.такта); -простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в сторону (в заниженную 2 позицию)</p> <p>Занятие 6 Классический Экзерсис: battement tendu dtm[plie, sote.</p>	<p>Занятие 7 Партерная гимнастика: Упражнение «Велосипед» для развития силы мышц ног,(исх.полож.лёжа на спине), «Кошечка» на укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба.</p> <p>Занятие 8 Положения и движения рук: -ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами. -танцевальные движения, детский танец «Слоник»</p>
Н О Я Б Р Ь	<p>Занятие 9 Упражнения на ориентировку в пространстве: -движения по кругу по линии танца, против линии танца. Ходьба по кругу с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг.</p> <p>Занятие 10 Упражнения для разминки: -движения плеч:</p>	<p>Занятие 11 Знакомство с европейским танцем медленный вальс. -музыкальный ритм, -постановка корпуса,(вес тела), -позиция ног, -позиция рук, -работа стопы при шаге вперёд, назад.</p> <p>Занятие 12 Упражнения для разминки: -работа бёдер</p>	<p>Занятие 13 Танец медленный вальс: -шаги вперёд от опорной ноги по кругу. -понятие «линия танца» -«квадрат» медленного танца.</p> <p>Занятие 14 Положения и движения ног: простой бытовой</p>	<p>Занятие 15 Положение и движения ног,работа стопы (медлен.вальс): -6 позиция. -три шага (вперёд-назад)</p> <p>Занятие 16 Упражнения для разминки: -прыжки</p>

	<p>подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», - повороты плеч.выводя правое или левое плечо вперед;</p> <p>-повороты плеч с одновременным полуприседанием;</p> <p>-движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;</p>	<p>(ча-ча-ча) -работа стопы (ча-ча-ча)</p>	<p>шаг вперед с каблука, с носка по линии танца , интервал. «Ча-ча-ча», тайм степ на месте,, «шассе» (три шага)</p>	<p>поочередно на правой и левой ноге. –на двух ногах: «Маятник» Танец «Ча-ча-ча» , «тайм степ», «шассе» в сторону. Работа стопы в латиноамериканск. танцах.</p>
<p>Д Е К А Б Р Ь</p>	<p>Занятие 17 Разминка: -повороты головы направо, налево; -наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «уточка»; -танец «Ча-ча-ча»: -движение «тайм степ», в сторону(вправо-влево) и на месте.</p> <p>Занятие 18 Упражнения на ориентировку в пространстве: -движения по линии танца, против линии танца.</p>	<p>Занятие 19 Партерная гимнастика: -упражнения для гибкости суставов. «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса.</p> <p>Занятие 20 Упражнения для разминки: -простой бег (ноги забрасываются назад); -простой бег на месте. движения детских диско-танцев «Весёлая стирка»</p>	<p>Занятие 21 Упражнения для разминки: плечевой сустав. «Прыжки» маятник»</p> <p>Занятие 22 Положения и движения ног: -sote Ча-ча-ча: шассе вправо влево. лицом др.др. в закрытой поз.</p>	<p>Занятие 23 Эстрадная разминка: прыжки поочередно на правой и левой ноге «Маятник» движения детских диско-танцев «Слоник»</p> <p>Занятие 24 Положения и движения ног: -«качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки); -sote -повторение: ча-ча-ча: шассе (вправо влево)</p>
<p>Я Н В А Р Ь</p>	<p>Занятие 25 Партерная гимнастика: -упражнения для гибкости суставов, растяжения мышц спины.</p>	<p>Занятие 27 Работа стопы (м.вальс;квикст),термины <i>каблук и носок</i>. Правый поворот Медленный вальс.</p>	<p>Занятие 29 Квикстеп-К.-Н.- работа стопы. Знакомство с «четвертными поворотами» Медленный вальс: - работа стопы: каблук-носок. спуск-подём,работа корпуса.- счёт.</p>	<p>Занятие 31 Положения и движения рук Работа стопы : (м.вальс;квикст) (ча-ча-ча; самба)</p>

	<p>Занятие 26 Партерная гимнастика: -упражнения для эластичности мышц и связок. Танцевальные движения детских диско-танцев «Пружинка», «Гусак»</p>	<p>Занятие 28 Разминка. Партерная гимнастика: -упражнения для подвижности стопы. Подъём и опускание – корпус. движения детских диско-танцев</p>	<p>Занятие 30 Партерная гимнастика: -упражнения для эластичности мышц и связок. Танцевальные движения детских диско-танцев «Пружинка»,</p>	<p>Занятие 32 Ча-ча-ча , -«шассе» три шага- работа стопы. -счёт: 1,2,3,4и.</p>
<p>Ф Е В Р А Л Б</p>	<p>Занятие 33 Медленный вальс: исходное положение лицом диагональ к стене (ИП ЛДС). Правая перемена и правый поворот по четвертям. Исходное положение спиной диагональ в центр (ИП СДЦ). Левая перемена и левый поворот. Занятие 34 Работа стопы: battement tendu - на носок с переводом на каблук. -«спуск-подъём»</p>	<p>Занятие 35 Танцевальные движения детских диско-танцев: «Пружинка», «Весёлая стирка» Занятие 36 Положения и движения ног: -battement tendu впер, -battement tendu - на носок с переводом на каблук. -спуск-подъём в стопе. Подъём и опускание- корпус.</p>	<p>Занятие 37 Положения и движения ног: -притоп простой, двойной, тройной; Танцевальные упражнения детского танца «Весёлая стирка» Занятие 38 Положения и движения рук: Шаги по кругу. Медленный вальс: работа «опорной» ноги. Правый поворот по кругу.</p>	<p>Занятие 39 Положения и движения ног: battement tendu - на носок с переводом на каблук с приседанием . Танцевальные упражнения детского танца «Весёлая стирка» Занятие 40 Основной шаг танца Самба Понятие «Баунс» в танце Самба.</p>
<p>М А Р Т</p>	<p>Занятие 41 Три основных типа корпусного подъёма танца «медленный вальс: -в конце первого шага м.в.,- releve, расяжение в корпусе. Занятие 42 -танцевальные движения детский танец «Слоник»</p>	<p>Занятие 43 Эстрадная разминка. – основной шаг «Вару-Вару» с высоким подниманием колена. Занятие 44 Разминка: -повороты головы направо, налево; -наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой. -работа бедра в латамериканск. танцах.</p>	<p>Занятие 45 Основа танца «Медленный вальс: тройной шаг. Занятие 46 Разминка: -повороты головы направо, налево; -наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой.</p>	<p>Занятие 47 <i>Положения и движения рук:</i> «Ча-ча-ча» , шассе. Работа стопы. Занятие 48 Положения и движения ног: упражнения для латиноамериканских танцев, упражнения для конкретного танца. Основн. шаг ча-ча счёт: 1,2,3,4, в паре в</p>

				откр.лицевой позиц.
А П Р Е Л Ь	<p>Занятие 49 Медленный вальс: ИП ЛДС с правой ноги вперед (партия партнера), с левой ноги назад (партия партнерши).</p>	<p>Занятие 51 Медленный вальс: - движение «перемена» «вперёд-назад» в т. медленный вальс.</p>	<p>Занятие 53 Медленный вальс: ип ЛЛТ с правой ноги вперед (партия партнера), перемена назад: 2 перемены вперед. - в обратную сторону с левой ноги назад (партия партнерши)</p>	<p>Занятие 55 Медленный вальс: - движение вперед «перемена» по кругу ЛЛТ. 2 перемены назад.</p>
	<p>Занятие 50 Разминка : -перенос веса с одной ноги на другую (через battement tendu); -«Шассе» ча-ча-ча движение на трёх шагах (работа стопы)</p>	<p>Занятие 52 Разминка стопы: -кабл,носок Работа корпуса: -«спуск- подъём» в стопе в М.в. Медленный вальс: - движение «перемена» по кругу. ЛЛТ.</p>	<p>Занятие 54 Ча-ча-ча ; -перенос веса с одной ноги на другую (через battement tendu); «Шассе» ча-ча-ча ,движение на трёх шагах (работа стопы)</p>	<p>Занятие 56 Упражнения: -для бёдер латиноамер. танц, самба поступательное .осн.движение вперед-назад. Основн.шаг ча-ча - 1,2,3,4и.«чек вперед-назад»</p>
М А Й	<p>Занятие 57 Упражнения: -для бёдер в латиноамериканских танц, самба. «шассе» в ча-ча - 1,2,3,4и. -основн.ход ча-ча.</p>	<p>Занятие 59 Разминка: Самба:осн.ход вперед-назад и в повороте. Основной шаг : ча-ча-ча - счёт:1,2,3,4и.; - «тайм-степ» на месте.</p>	<p>Занятие 61 Медленный вальс: - ИП ЛЛТ с правой ноги вперед (партия партнера), перемена назад: -2 перемены вперед; - в обратную сторону с левой ноги назад (партнёрша)</p>	<p>Занятие 63 Подготовка к контрольному итоговому занятию.</p>
	<p>Занятие 58 Самба: -осн.ход вперед-назад, Приставн. шаги в парах, лицом друг к другу (Вару-Вару), -движение ног «ножницы»: Saute (по 6 поз)</p>	<p>Занятие 60 Ча-ча-ча, -«тайм-степ» на месте, лицом на зеркало; -«тайм-степ» на месте лицом др. к др. в «закрытой позиции».</p>	<p>Занятие 62 Ча-ча-ча, - «тайм-степ» на месте,в паре. Самба.- движение «виск» -вправо-влево.</p>	<p>Занятие 64 Медленный вальс: Подготовка к контрольному итоговому занятию</p>

Техническое обеспечение:

- просторное помещение для занятий;
- зеркала, хореографический станок;
- музыкальные инструменты: фортепиано;
- CD , DVD .

Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников

В начале года оцениваются общие психофизические данные детей: восприятие, внимание, координация, а также музыкально-ритмическое развитие:

- умение концентрировать внимание, воспринимать, запоминать материал;
- простейшие навыки координации: право, влево, вперёд, назад, круг, колонка;
- умение слушать музыку, определять её характер, настроение, темп (быстрый, медленный).
- умение ориентироваться в танцевальном зале:(лицом по линии танца, спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене);
- умение показать танцевальные позиции в паре и по одному, позиции корпуса, рук, ног.

На конец года критериями оценки освоения программы являются показатели:

- умение чётко исполнять музыкальные движения, различать вступление. начало и конец фразы.
- освоения навыка эмоционального, образного исполнения.

Список литературы

1. Техника освоения европейских танцев под ред. Ю. Пина, Лондон - С.- Петербург, 2003г.
2. Техника освоения латиноамериканских танцев под ред. Ю. Пина, Лондон - С.- Петербург,2003г.
- 3 Техника латиноамериканских танцев Уолтер Лэрд Артис Москва 2003г.
4. Техника европейских танцев Гай Говард Москва 2003г.
5. Регламентирующие документы Московсковской Федерации танцевального спорта.
 - Положение о присвоении класса спортсменам;
 - Правила организации межклубных и межрегиональных соревнований;
 - Положение о проведении соревнований для начинающих танцоров;
 - Правила исполнения программы на конкурсах;
 - Правила спортивного костюма.