

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

Введено в действие  
приказом заведующего  
МОУ Центром развития ребенка № 8  
от «01» 10 2024 г. № 143

Заведующий  
МОУ Центром развития ребенка № 8  
  
Е.А. Глухова  
«01» 10 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании  
Педагогического совета  
МОУ Центра развития ребенка № 8  
протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.

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

Автор:  
педагог дополнительного образования  
Юдина Татьяна Викторовна

Волгоград, 2024

## **Пояснительная записка** **Программа Эстрадный танец «Юные танцоры» для детей 4- 5 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 выносливее. 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** «Веселая ритмика» - всестороннее развитие ребенка, формирование умения воспринимать и оценивать музыку

формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств дошкольника, средствами музыки и ритмических движений (развивать умение организовать свои действия под музыку)

### **Задачи программы:**

#### **1.Обучающие:**

- дать начальные знания об истории бальных танцев;
- 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.

#### **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.

### **3. Воспитательные:**

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- 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, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- 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 узнают, что такое танец. Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь).

#### **2. Партерный экзерсис.**

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. 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. Бальный танец, детский диско танец.

В раздел «бальный танец», детские диско танцы \_ включены такие танцевальные элементы как: подскоки, шаг польки, элементы вальса, полонеза ,джайва. 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.

Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить основы танца: «Меллный вальс», «Ча-ча-ча».

### 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.)

С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные.

## Тематический план.

Группа – 4-5 лет.

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

Длительность занятий: 20 мин.

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);</li> <li>- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;</li> <li>- бег на месте и с продвижением вперед и назад.</li> </ul>
4.	<p><b>Классический танец.</b></p> <p><b>1. Постановка корпуса.</b></p> <p><b>2. Положения и движения рук:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная позиция;</li> <li>- позиции рук (1,2,3);</li> <li>- постановка кисти;</li> <li>- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;</li> </ul> <p><b>3. Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные 1,2,3);</li> <li>- demi plie ( по 1 позиции);</li> <li>- releve ( по 6 позиции);</li> <li>- saute ( по 6 позиции);</li> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- танцевальный шаг;</li> <li>- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</li> <li>- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</li> </ul> <p><b>4. Танцевальные комбинации.</b></p>
5.	<p><b>Бальный танец, диско-танец.</b></p> <p><b>1 Основы музыкальных ритмов танца.</b>  Основные понятия: счёт, темп, такт, музыкальный размер, ритм.  Примеры танцевальной музыки с прохлопыванием и протопыванием</p> <p><b>2. Положения и движения ног:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);</li> <li>- простой бытовой шаг;</li> <li>-« Пружинка»-маленькое тройное приседание ( по 6 позиции);</li> <li>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;</li> <li>- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;</li> <li>- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;</li> </ul> <p><b>3. Общие принципы ориентации и построения в танцевальном зале:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лицом по линии танца;</li> <li>-спиной по линии танца, лицом к стене, спиной к стене;</li> <li>-танцевальные позиции в паре и по одному, позиции корпуса, рук, ног, головы (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая променадная позиция)</li> </ul>
6.	<b>Подготовка к итоговому контрольному занятию.</b>
7.	<b>Итоговое контрольное занятие.</b>
8.	<b>Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.</b>
<b>ИТОГО: 64 часа</b>	

**Календарно-тематический план**

**Группа -4- 5лет.**

**(занятие 2 раза в неделю)**

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
-------	----------	----------	----------	----------

<p><b>О К Т Я Б Р Ь</b></p>	<p><b><u>Занятие 1</u></b> Вводное занятие. а) Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года. б) Постановка корпуса, баланс. в) Позиции ног I-я, VI-я.</p> <p><b><u>Занятие 2</u></b> а) Партерный экзерсис: -работа стоп.; -«кошечка «ползает», «виляет хвостиком», «болтает ножками». б) игра «Найди свое место».</p>	<p><b><u>Занятие 3</u></b> а) Движения по кругу: понятие «интервал» Шаги по кругу: -бытовой, -марш, -танцевальный, легкий шаг с носка, на полупальцах, б) Подготовка к изучению позиций рук: «Воздушный шар» Танцевальные положения рук: -на поясе, -за юбочку, -за спиной, -на поясе в кулачках.</p> <p><b><u>Занятие 4</u></b> а) Партерный экзерсис: -упражнения для эластичности мышц и связок. -упражнение «мягкие лапки», ритмические хлопки «тарелочки», по коленям», «колокола» (над головой). б) игра «Горошины»</p>	<p><b><u>Занятие 5</u></b> а) Партерный экзерсис: игра «Клубочек», «Кошечка» б) Движения по кругу: -на полупальцах, -легкий бег, -шаг с подскоком, -боковой подскок галоп, бег легкий, с оттягиванием носков.</p> <p><b><u>Занятие 6</u></b> Классический экзерсис: Полуприсядания (demie plie) по VI позиции, II позиции. Выдвижение ноги (battement - tendu): вперед по VI позиции, в сторону по II позиции. sote.</p>	<p><b><u>Занятие 7</u></b> а) Партерная гимнастика: -упражнения для развития силы мышц ног. б) Приставные шаги, боковой шаг в сторону.</p> <p><b><u>Занятие 8</u></b> Музыкально-ритмические упражнения: хлопки в такт музыки; акцентированная ходьба; движение руками в различном темпе; различие динамики звука «громко - тихо»</p>
<p><b>Н О Я Б Р Ь</b></p>	<p><b><u>Занятие 9</u></b> а) Партерный экзерсис: -упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд: «Книжка», (исх.положение: стоя, сидя) -упражнение «Велосипед» для развития силы мышц ног,(исх.полож.лёжа на спине) -«Кошечка» на укрепл.мышц спины</p>	<p><b><u>Занятие 11</u></b> а) Партерный экзерсис: Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Кошка» (добрая, злая). б) Танец-игра: «Пружинка» с ладошками.</p>	<p><b><u>Занятие 13</u></b> а) Движение по кругу: -(шаг с носка, маленький подскок), «Гусята» б) Танец-игра: «Пружинка» с ладошками вперед, в сторону.</p>	<p><b><u>Занятие 15</u></b> а) Игра на внимание с танцевальными элементами: Подскоки. Положение рук на поясе, вперед,вверх,вниз. Хлопки, притопы, Повороты, выпады в стороны. б) Упражнения на тренировку равновесия: «Аист», «Цапля», «Ласточка».</p>

	<p>и брюшного пресса путём прогиба.</p> <p><b><u>Занятие 10</u></b></p> <p>а) Танцевальная разминка: -наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; движения плеч движения руками.</p> <p>б) Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».</p>	<p><b><u>Занятие 12</u></b></p> <p>а) Классический экзерсис: -подъем на полупальцы (releve) по VI позиции, -то же в сочетании с п/присяданиями, -прыжки ( saute) по VI позиции</p> <p>б) Танцевальные движения, детский танец «Слоник»</p>	<p><b><u>Занятие 14</u></b></p> <p>а) Партерная гимнастика: Упражнение «Велосипед» для развития силы мышц ног,(исх.полож.лёжа на спине). Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд: «Книжка», (исх. положение: стоя, сидя)</p> <p>б) Танцевальные движения, детский танец «Слоник»</p>	<p><b><u>Занятие 16</u></b></p> <p>а) Основной шаг(ход) танца «Вару-Вару» -шаг-приставка. -шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта)</p> <p>б) Приставной шаг в танца «Вару-Вару», с высоким поднятием колена (носок натянут).</p>
<p><b>Д</b> <b>Е</b> <b>К</b> <b>А</b> <b>Б</b> <b>Р</b> <b>Ь</b></p>	<p><b><u>Занятие 17</u></b></p> <p>а) Движения по кругу: -«Лошадки» - бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>б) <u>Разминка:</u> <u>упражнение</u> <u>- на развитие</u> <u>мышц плечевого</u> <u>пояса, ног</u> <u>(«Маятник»,</u> <u>«Отведение стопы</u> <u>наружу и внутрь»)</u> <u>-на расслабление и</u> <u>напряжение мышц</u> <u>корпуса.</u> <u>-на развитие кисти</u> <u>рук («Ронять руки»,</u> <u>«Отведение кистей</u> <u>вправо влево»).</u></p> <p><b><u>Занятие 18</u></b></p> <p>Игровые танцевальные движения «1,2,3 - фигура... замри» игровые</p>	<p><b><u>Занятие 19</u></b></p> <p>а) Партерный экзерсис: Растяжка ног: «Достань мяч», ритмическая композиция «Танцуем сидя!»</p> <p>б) Прыжки по 6-ой позиции «saute», прыжки «Маятник»</p> <p>в)Танец -игра «Мишка»</p> <p><b><u>Занятие 20</u></b></p> <p>а) Танцевальная разминка: -Положения и движения ног: - поднимание и опускание ноги</p>	<p><b><u>Занятие 21</u></b></p> <p>а) Партерный экзерсис: -упражнения для развития силы мышц ног (высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. - упражнения для мышц стопы.</p> <p>б) Основной шаг «Вару-Вару», приставной шаг с высоким поднятием колена.(носок натянут)</p> <p><b><u>Занятие 22</u></b></p> <p>Знакомство с родной культурой,характером музыки, традициями. Положения и движения рук:</p>	<p><b><u>Занятие 23</u></b></p> <p>а) Танцевальная разминка: - «Ножницы» - легкий бег с поочередным выбросом прямых ног вперед, слегка вверх; -прыжки поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>б) Игра «Ниточка с иголочкой».</p> <p><b><u>Занятие 24</u></b></p> <p>Повторение пройденного материала.</p>

	задания на воображение. Танец-игра: «бедра-кубики»	согнутой в колене, вперед, понятие «шаг-поинтинг» -повороты головы направо налево, вверх-вниз (развиваем мышцы шеи) б) Танец «Слоник»- основное движение.	положение на поясе- кулачком; смена ладони на кулачок; переводы рук из одного положения в другое (характере рус. танца); хлопки в ладоши -двойные, тройные; руки перед грудью -«полочка»;	
<b>Я Н В А Р Б</b>	<b><u>Занятие 25</u></b> а) Партерный экзерсис: -упражнения на напряжение и расслабление мышц («Мягкие и твердые карандаши», «Коробка с карандашами», «Волшебные палочки») -упражнения на развитие гибкости, растяжение мышц спины и позвоночника «Собачка», растяжение б) Танец «Слоник»- основное движение. <b><u>Занятие 26</u></b> Танцевальная разминка: -элементы русского танца - поклон; - положение рук «полочка», «кулачок на бочок» - руки раскрыты в стороны; - выставление ноги на носок в сторону и вперед.	<b><u>Занятие 27</u></b> а) Партерный экзерсис: -упражнения для для эластичности мышц и связок, подвижности стопы (носочки вп., нз., ссорятся, мирятся) б) Основной шаг «Вару-Вару», приставной шаг с высоким поднятием колена. (носок натянут).  <b><u>Занятие 28</u></b> а) Танцевальная разминка: упражнения на развитие прыжка и поднятие колен: «Мячик», «Звезда», «Лужи», «Сугробы». б) Игра «Кто выше».	<b><u>Занятие 29</u></b> а) Классический экзерсис: -battement tendu, -d[tm] [plie, -sote, -Releve , -Grand plie. б) Детский танец «Весёлая Стирка», «Гусачок»  <b><u>Занятие 30</u></b> а) Партерный экзерсис: -упражнения для эластичности мышц и связок. для укрепления мышц (сокращение и вытягивание стоп по I и VI позиции) б) Танец «Слоник»	<b><u>Занятие 31</u></b> а) Танцевальная разминка: -прыжки поочередно на правой и левой ноге. -простой бег (ноги забрасываются назад); -простой бег на месте. б) танцевальные движения «Мы-Пингвины»  <b><u>Занятие 32</u></b> а) Партерный экзерсис: -упражнения для гибкости суставов, растяжение мышц спины. б) Детский танец «Весёлая Стирка»
<b>Ф Е В Р А Л</b>	<b><u>Занятие 33</u></b> а) Музыкальная игра: Рисуем «Круг», -движения по линии танца. Игра «Часы»; -движение в круг,	<b><u>Занятие 35</u></b> а) Партерный экзерсис: Растяжка ног: «Достань мяч», ритмическая композиция	<b><u>Занятие 37</u></b> а) Танцевальная разминка: упражнения: -движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди,	<b><u>Занятие 39</u></b> а) Партерный экзерсис: -«лягушка» (подтянуть согнутые в коленях ноги к тазобедренному



<p><b>Б</b></p>	<p>-из круга. Игра «Надувала кошка шар». б) Рисунок танца «Линия».</p> <p><b>Занятие 34</b> а) Классический экзерсис: -battement tendu, -dmt[ plie, -sote, - Releve , -Grand plie. б) Танец «Пружинка» маленькое тройное приседание в детском танце.</p>	<p>б) Прыжковые движения («На двух ногах на месте и с продвижением вперед», («Прямой галоп»).</p> <p><b>Занятие 36</b> а) Танцевальная разминка: -повороты головы направо, налево; -наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «уточка»; б) Движение по кругу: упражнение: маршировать под музыку в разных темпах, выполнять различные ритмические хлопки. б. Развивать внимание, память («Слушай хлопки»)</p>	<p>одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», - 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.</p> <p><b>Занятие 38</b> а) Движение по кругу: -(шаг с носка, маленький подскок), -«Гусята» б) Танец-игра: «Пружинка» с ладошками.</p>	<p>суставу. (эластичность мышц бедра) -лёжа на животе, руки вытянутые вперед,полъём корпуса вперёд (гибкость спины), -сидя в группировке, покататься на спине: «Ёжик».(растягивает мышцы спины. б) Детский танец «Весёлая Стирка»</p> <p><b>Занятие 40</b> а) Танец «Вару Вару» основной шаг,(приставные шаги вперед назад, влево-вправо), -движение «Ножницы» -движение «Хлопки» б) танец-игра «Часики».</p>
<p><b>М А Р Т</b></p>	<p><b>Занятие 41</b> а) Танцевальная разминка: -каблучный battement tendu Работа стопы. - battement tendu - на носок с переводом на каблук. -«спуск-подъём» б) Танец «Весёлая Стирка»</p>	<p><b>Занятие 43</b> а) Партерный экзерсис: -упражнения на развитие гибкости, растяжение мышц спины и позвоночника «Собачка», -«Кошечка» (злая, добрая) - «Лодочка» б) ритмические движения: - «ловим муху» (хлопки</p>	<p><b>Занятие 45</b> а) Танцевальная разминка: -прыжки поочередно на правой и левой ноге. -простой бег (ноги забрасываются назад); -простой бег на месте. б) танцевальные движения «Мы-Пингвины»</p>	<p><b>Занятие 47</b> а) Классический экзерсис: -battement tendu, -dmt[ plie, -sote, - Releve , -Grand plie. б) Танец «Пружинка» маленькое тройное приседание в детском танце.</p>

	<p><b><u>Занятие 42</u></b> а) Танцевальная разминка: упражнения на развитие прыжка и поднимание колен: «Мячик», «Звезда», «Лужи», «Сугробы». б) танец-игра «Часики».</p>	<p>справа, слева, над головой), <b><u>Занятие 44</u></b> а) Разминка: -повороты головы направо, налево; -наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой. -работа бедра в танце «Гусачок»</p>	<p><b><u>Занятие 46</u></b> а) Танцевальная разминка:  б)</p>	<p><b><u>Занятие 48</u></b> а) Классический экзерсис: -battement tendu, -dtt[ plie, -sote -Releve , - Grand plie.  б)</p>
А П Р Е Л Ь	<p><b><u>Занятие 49</u></b> а) Танцевальная разминка: -приставные шаги в сторону, -«Кик ногой» (бросок ноги,носок натянут) вперед: пр., лв.ногой. б) Танец «Весёлая Стирка»</p> <p><b><u>Занятие 50</u></b> Знакомство с танцем Медленный вальс. Музыкальный размер:3/4, 28-30 тактов в /мин. Понятие: «опорная нога». Упражнение: тройной шаг (вальсовый шаг)</p>	<p><b><u>Занятие 51</u></b> Медленный вальс: Работа стопы. (каблук,носок), «Раз, два, три на носочки» Спуск-подъём в стопе - plie (приседание), releve (подъём)</p> <p><b><u>Занятие 52</u></b> а) Медленный вальс -основное движение: «Тройной шаг» б) Танец «Гусачок»</p>	<p><b><u>Занятие 53</u></b> Знакомство с танцем Ча ча ча Музыкальный размер:4/4, 30-32 такта в/мин. б) Основной шаг (шассе) Ча ча ча (три шага в сторону)</p> <p><b><u>Занятие 54</u></b> а) Ча-ча-ча -основное движение: «Шассе вправо, шассе влево» б) Танец «Пружинка»</p>	<p><b><u>Занятие 55</u></b> а) Танец Ча ча ча -движение (шассе) Ча ча ча три шага в сторону) -работа стопы (подушечка, плоско) - работа коленей б) Танец «Слоник»</p> <p><b><u>Занятие 56</u></b> а) Ча ча ча: - шаги «тайм-степ» на месте. б) Медленный вальс -основное движение: «Тройной шаг»</p>
М А Й	<p><b><u>Занятие 57</u></b> а) Партерный экзерсис: -«лягушка» (подтянуть согнутые в коленях ноги к тазобедренному суставу. (эластичность мышц бедра) -сидя в группировке,</p>	<p><b><u>Занятие 59</u></b> а) Танцевальная разминка: упражнения: -движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», - повороты плеч.выводя правое</p>	<p><b><u>Занятие 61</u></b> а) Медленный вальс: - шаги «перемена» вперед: б) Ча ча ча: шаги «тайм-степ» на месте.</p>	<p><b><u>Занятие 63</u></b> Повторение пройденного материала</p>

	<p>покататься на спине: «Ёжик». (растягивает мышцы спины. б) Ча-ча-ча -основное движение: «Шассе вправо, шассе влево»,</p> <p><b><u>Занятие 58</u></b> а) Медленный вальс движение: «квадрат» б) Ча-ча-ча, «шассе» вправо, «шассе» влево.</p>	<p>или левое плечо вперед; б) Танец «Вару-Вару»</p> <p><b><u>Занятие 60</u></b> а) Танцевальная разминка: -«Слоник», -«Весёлая Стирка», -«Пружинки»</p>	<p><b><u>Занятие 62</u></b> а) Танцевальная разминка: -«Вару-Вару», -«Часики», -«Гусачок»</p>	<p><b><u>Занятие 64</u></b> Итоговое контрольное занятие.</p>
--	---	---	---	---

#### Техническое обеспечение:

- просторное помещение для занятий;
- зеркала, хореографический станок;
- музыкальные инструменты: фортепиано, синтезатор;
- CD , DVD ;
- реквизит к танцевальным постановкам.

#### 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, (основная закрытая позиция, основная открытая позиция, открытая промен.позиция.

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»,ред. Ю. Пина, Лондон- С.-Петербург, 2003г.
3. «Ритмическая гимнастика и игровой танец» Учебно-методический центр «Аллегро», СПб 1993г.
4. «Возрастная психология- Сорокоумова Е.А. М., 2007г.
5. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. Буренина А.И  
В соответствии с ФГОС ДО. Изд.: Музыкальная палитра СП-б. 2015 г.

Регламентирующие документы Федерации Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-Ролла по виду спорта «Танцевальный спорт»

- Положение о проведении соревнований для начинающих танцоров (с 6 лет)
- Правила исполнения программы на конкурсах для начинающих спортсменов.

-Правила спортивного костюма.