

**Программа занятий группы
«Только смелым покоряются моря»**

Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации программы: 1 года

Авторы-составители:
Поклонцев Пётр Давидович
Муштуков Евгений Леонидович
Аникиев Алексей Владимирович
Муштуков Дмитрий Сергеевич
Ковалев Олег Сергеевич
Ручка Денис Игоревич

1. Пояснительная записка

Танец как своеобразный язык, выражающий специфическими средствами радость и восторг, печаль и боль, и множество других чувств, возник, по всей вероятности, вслед за простыми жестами, движениями, возможно даже раньше слова. С тех пор танец неизменно сопровождает человека. Без него не обходились в первых поселениях далеких наших предков, на народных праздниках и даже во время военных походов.

Танец - особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее.

Направленность программы

ПРОГРАММА «ТОЛЬКО СМЕЛЫМ ПОКОРЯЮТСЯ МОРЯ», РЕАЛИЗУЕМАЯ В ТСЦ «КАЛИНИНСКИЙ» ИМЕЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей ритмики, спортивного и массового бального танца – авторов уникальных методик.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Известно, что каждый человек несет в себе музыку, которую не всегда слышит. Музыка – это ритм. Каждый человек имеет определённый индивидуальный ритм. Движение пришло от музыки (внутреннего ритма). Примитивные народы имели своё средство выражения – тело, которое «примиряло» ритмы природы и космоса.

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень

раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыка и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар студии входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит отличительная особенность данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Актуальность программы

Актуальность программы связана с развитием ритмики и спортивного танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности и заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!». Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника, в специфичности условий спортивного танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека, совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно - танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса.

Музыка занимает первое место в эмоциональных и эстетических пристрастиях. Музыка - психофизический стимулятор – оказывает психофизиологическое воздействие. Дети, занимающиеся ритмикой и танцами, испытывают выражаемые в музыке чувства радости и приподнятого настроения. Умение слушать и понимать язык музыки, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты - этому учит ритмика. Музыка - ритмическая основа танца. Танец дает жизненную активность, влияет на повседневное настроение, способствует общению людей между собой. Танец сочетает в себе музыкальность, пластичность, физическое, художественно-эстетическое развитие. Искривление фигур, косолапость, слабая координация – успешно исправляются при систематических занятиях танцами. Дефицит положительных эмоций, стресс, низкий уровень активности – все восполняют занятия ритмикой танцевальным спортом. Занятия ритмикой соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Ритмика тренирует опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Ритмика даёт заряд бодрости и положительной энергии, формирует правильную осанку, телосложение, развивают координацию движений, гибкость, выносливость, укрепляет мышцы ног и тела.

Цель программы – создание условий для гармоничного развития личности ребенка посредством занятий ритмикой и танцем, обучение основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Основные задачи.

Образовательные:

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомство с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса, развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

Развивающие:

Развитие физических возможностей детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

Развитие координации.

Развитие музыкальности.

Развитие артистизма.

Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Воспитание культуры поведения. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Принципы построения программы.

Данная программа рассчитана на год обучения.

Программа создает условия для формирования первоначальных навыков танцевальной культуры, развитие танцевальных способностей (чувство ритма, музыкальный слух, координация, правильная осанка, гибкость). Занятия ритмикой призваны укреплять здоровье и способствовать развитию всего организма, создает условия для совершенствования танцевальных исполнительских навыков, углубления знаний музыкальной грамотности, истории и географии танца, способствует физическому развитию и укреплению здоровья.

По уровню освоения знаний, умений, навыков программа является **общекультурной**.

Условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 3-5 лет:

Особенность танца как специфического вида спортивной и творческой деятельности позволяет организовывать занятия в возрастной группе - дети 3-5 лет.

Год обучения	Количественный состав группы	Дней в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 г.об.	До 15 человек	2	2	72

Условия набора:

Набор детей в группу осуществляется по желанию ребенка и его родителей, при условии отсутствия противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий.

Сочетание групповых и индивидуальных занятий. Занятия могут проводиться в форме праздника, фестиваля, конкурса, открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения дети *должны освоить*:

- Опыт общения
- Опыт творческой деятельности
- Иммунитет против негативных социальных явлений

Будут знать:

- Движения простейших танцев
- Ориентироваться в основах музыкальной грамоты (ритм, размер, темп)
- Основы общей и специальной физической подготовкой
- Танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур)
- Этикет общения с педагогом и в детском коллективе
- Правила мышечного разогрева и психологической настройки

Они будут уметь:

- Оценивать правильность исполнения танцев
- Исполнять танцевальную программу различных танцев (диско, игровых, сюжетных)
- «Слушать музыку»
- Дети овладеют навыками:*
- Психологической концентрации
- Мышечного напряжения и расслабления
- Танцевальной координации
- Общения в детском коллективе

Для отслеживания и контроля результатов обучения на каждом этапе проводятся:

- открытые уроки
- показательные выступления

Формы подведения итогов.

- Участие в конкурсах
- Участие в концертах

2. Освоение программы.

Учебные упражнения и учебные танцевальные группы, изучаемые в процессе освоения программы «Только смелым покоряются моря».

Модный рок

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Маршировка на месте
2.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН
3.	Шаги на месте с подъемом рук и хлопком
4.	Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН
5.	Шаги в сторону с хлопком и киком
6.	Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН
Учебные группы	
0.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
1.	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком

Берлинская полька

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Подскоки
2.	Каблук-носок ПН и ЛН
3.	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
4.	Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки
Учебные группы	
1.	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.

Медленный вальс

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Дирижирование указательным пальцем на каждый счет
2.	Хлопок на 1, Дирижирование 2,3
3.	Хлопок на 1, переступание на месте 2,3
4.	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
5.	Перемена с ПН по квадрату
Учебные группы	
1.	Перемена с ПН по квадрату

Самба

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Ритм баунс на 2 ногах
2.	Ритм баунс на 2 ногах с хлопком на 1
3.	Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН
Учебные группы	
1.	Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН

Ча-ча-ча

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу

1.	Маршировка на месте
2.	Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
3.	Шассе в сторону, хлопки на 2,3
4.	Тайм степ
	Учебные группы
1.	Тайм степ

*Учебно-тематический план занятий по программе
«Только смелым покоряются моря»*

Неделя года	Занятие недели	Танец	Упражнения
35	1	Модный рок	Маршировка на месте
	2	Берлинская полька Ча-ча-ча	Каблук-носок ПН и ЛН Маршировка на месте
36	1	Медленный вальс	Дирижирование указательным пальцем на каждый счет
		Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
	2	Модный рок	Маршировка на месте
		Ча-ча-ча	Маршировка на месте
37	1	Детские танцы	
		Медленный вальс	Дирижирование указательным пальцем на каждый счет
	2	Ча-ча-ча	Маршировка на месте
		Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
38	1	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН
		Медленный вальс	Дирижирование указательным пальцем на каждый счет
		Ча-ча-ча	Маршировка на месте
	2	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН
		Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
39	1	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН
		Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
		Медленный вальс	Дирижирование указательным пальцем на каждый счет
40	1	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН
		Модный Рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
		Детские танцы	
41	1	Модный рок	без поворота
		Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
	2	Медленный вальс	Хлопок на 1, Дирижирование 2,3
		Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН
42	1	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН
		Медленный вальс	Хлопок на 1, Дирижирование 2,3
	2	Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
		Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН
43	1	Берлинская полька	Каблук-носок ПН и ЛН
		Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН. Шаги в сторону с хлопком и киком
	2	Детские танцы	
		Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН. Шаги в сторону с хлопком и киком
44	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
		Детские танцы	
	2	Медленный вальс	Хлопок на 1, Дирижирование 2,3
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
45	1	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН. Шаги в сторону с хлопком и киком
		Медленный вальс	Хлопок на 1, Дирижирование 2,3
	2	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН. Шаги в сторону с хлопком и

			киком
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
46	1	Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН. Шаги в сторону с хлопком и киком
		Берлинская полька	Отрабатывали Каблук-носок и галоп в сторону
	2	Медленный вальс	Хлопок на 1, переступание на месте 2,3
		Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН. Шаги в сторону с хлопком и киком
47	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
		Модный рок	Маршировка на месте. Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН. Шаг в сторону, мах с ЛН и ПН. Шаги в сторону с хлопком и киком
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН
		Медленный вальс	Хлопок на 1, переступание на месте 2,3
48	1	Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН. Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
49	1	Медленный вальс	Хлопок на 1, переступание на месте 2,3
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН. Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки
	2	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН. Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки
50	1	Медленный вальс	Хлопок на 1, переступание на месте 2,3
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
	2	Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
51	1	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН. Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки
	2	Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
52	1	Самба	Ритм баунс на 2 ногах
		Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
	2	Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
01	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		2	Медленный вальс
	Самба		Ритм баунс на 2 ногах
02	1	Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
		Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То

			же с ЛН назад
03	1	Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
04	1	Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
05	1	Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах
		Медленный вальс	Шаг с хлопком на 1 ПН вперед, переступание на месте 2,3. То же с ЛН назад
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
06	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Медленный вальс	, хлопали, малый квадрат.
	2	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
Берлинская полька		Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.	
07	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Медленный вальс.	Перемена с ПН по квадрату
08	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА
	2	Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
		Медленный вальс.	Перемена с ПН по квадрату
		Ча-ча-ча	Маршировка на месте. Хлопки на ЧА-ЧА-ЧА. Тайм степ
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах
09	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Медленный вальс.	Перемена с ПН по квадрату
		Самба	Баунс на двух. На одной по 4 и по 2 раза
10	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
		Ча-ча-ча	Шассе в сторону, хлопки на 2,3
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по

			коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Шаги на месте с подъемом рук и хлопком, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
11	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Ча-ча-ча	Шассе в сторону, хлопки на 2,3
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
12	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах. Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Ча-ча-ча	Шассе в сторону, хлопки на 2,3
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах. Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН
13	1	Ча-ча-ча	Тайм степ
	2	Самба	Ритм баунс на 2 ногах. Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН
14	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Медленный вальс.	Перемена с ПН по квадрату
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
15	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс.	Перемена с ПН по квадрату
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
Медленный вальс		Перемена с ПН по квадрату	
17	1	Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Доя нашего турнира	
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
18	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах. Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, 3р. по коленям, 3р. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
			Они все с правой
19	1	Ча-ча-ча	Тайм степ

		Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
		Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
20	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
	2	Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах. Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН
21	1	Модный рок	Приставные шаги в сторону с ЛН и ПН, Повороты на приставных шагах с ЛН и ПН, Шаг в сторону, Мах с ЛН и ПН, Шаги в сторону с хлопком и киком
	2	Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
22	1	Медленный вальс	Перемена с ПН по квадрату
	2	Ча-ча-ча	Тайм степ
		Берлинская полька	Каблук-носок ЛН, Галоп, Каблук-носок ПН, Хлопки, Зр. по коленям, Зр. в ладошки, Подскоки 8р.
		Самба	Ритм баунс на 2 ногах. Ленивое основное движение в сторону с ЛН и ПН

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности (в школе и на улице), Беседа о танцах, поведения в зале.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

Тема 2. Разминка/тренаж.

Теория Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Необходимость данных упражнений.

2.1. Обще-развивающие элементы. *Практика.* Упражнения по развитию координации
Дыхательные упражнения. Верхний плечевой пояс. Брюшной пресс. Отделы позвоночника. Мышцы ног и суставы. Упражнения на расслабления мышечного аппарата.

2.2. Упражнения на координацию. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом).
Маршировки

Тема 3. Танцевальная азбука.

Теория. Элементы музыкальной грамоты. Связь музыки и движения. Движение в ритме музыки. Характер музыки (веселая, грустная торжественная), темп.

Музыкальное вступление.

Музыкальная фраза.

Понятия музыкального размера, ритма, темпа, такта.

Практика. Музыкально-двигательные элементы в игровой форме. Выделения музыкальных акцентов в хлопках и шагах.

Исполнение упражнений под музыку.

Тема 4. Детские танцы

Теория. Краткая характеристика танцев.

Практика. Изучение и исполнение танцев «Модный рок», «Берлинская полька», сюжетных, игровых и др. танцев.

Тема 5. Европейские и латиноамериканские танцы

Теория

Краткая характеристика танца

Практика.

Изучение и исполнение танцев: «Медленный вальс», «Самба», «Ча-ча-ча».

Тема 6. Показательные выступления

Праздники, конкурсы ТСЦ «Калининский». Данные мероприятия имеют большое воспитательное значение, повышают мотивацию для дальнейшего обучения, создают условия для развития коммуникационных навыков, навыков культуры общения.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

К концу первого учебного года у ребят формируется стойкий интерес к танцевальному искусству.

Дети освоят навыки исполнения простейших танцев и смогут:

-легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться;

-правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки;

Они освоят:

- основные приемы, позволяющие разогревать мышцы тела

- основные танцевальные движения, позиции ног и рук

Будут знать:

- Основы музыкальной грамоты (ритм, размер и характер музыки, темп);

- этикет общения с педагогом и в детском коллективе

- приобретут опыт публичного выступления