

Структурное подразделение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени
полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова
города Жигулевск

Утверждаю:
Руководитель
СП ДО «ДДЮТ «Успех»:
О.Д. Трошенкова

Принята на заседании
педагогического совета
от 2 марта 2026г.
Протокол №3

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Зумба-Кидс»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
Шутилова С.А.,
педагог дополнительного
образования

г.Жигулевск, 2026г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Зумба - Кидс» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля.

«Зумба-Кидс» – это популярная фитнес программа, которая сочетает элементы танцев и аэробики. В ней прекрасно сочетаются элементы из сальсы и хип-хопа. При этом легкие комбинации быстро разучиваются и легко запоминаются детьми. Под зажигательную музыку дети учатся двигаться в ритм, тренируя мышцы тела и укрепляя здоровье. Зумба для детей приносит пользу их физическому развитию, увлекает и радует во время тренировок, а также убережет от множества проблем, связанных с малоподвижным образом жизни.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Зумба - Кидс» физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование повышения эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

В настоящее время ученые и врачи всех стран рассматривают физические упражнения и двигательную активность, как важное средство оздоровления организма и предупреждение заболеваемости. Двигательная деятельность занимает особое место среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» и на перспективу до 2036г.;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна программы состоит в том, что в ней содержится конвергентный подход в виде интеграции таких направлений как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Все эти направления даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса;
- значительная часть практических занятий;
- универсально подходит для работы с детьми, имеющими различный уровень

физической подготовки;

- в программе применяется конвергентный подход, включающий применение различных дисциплин для эффективного освоения содержания программы;
- программа реализуется в сетевом взаимодействии на основании заключенного договора между СП ЦВР «Успех» ГБОУ СОШ №14 и ГБОУ лицей №16 СП ДС «Вишенка», что позволяет охватить дополнительным образованием большее количество детей, тем самым дошкольники учатся здоровому образу жизни, постигают современный вид спорта;
- педагог, автор программы применяет современные образовательные технологии, в том числе, направленные на здоровье и его укрепление в подрастающем поколении
- обучающиеся в рамках данной программы знакомятся с современными видами спортивных танцев и спортивными упражнениями, такими как: хип-хоп, чирлидинг, сальса, основы детской йоги.

Педагогическая целесообразность. Программа «Зумба-Кидс» обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Воспитанники познают многообразие танца. Это направление воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Обучение по данной программе способствует разностороннему воздействию на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Кроме того, занятия Зумба – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Цель программы – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремление к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

Задачи программы

Обучающие:

- обучать двигательным действиям, направленным на укрепление здоровья, развития основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приемам релаксации и самодиагностики;
- формировать умение преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- познакомить с возможностями тела;
- познакомить с базовыми движениями и техниками современных детских направлений танцев: хип-хоп, чирлидинг, сальса;
- освоить дыхательные упражнения на расслабление;
- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела;
- развить навыки общения через игры – тренинги, наблюдательность, внимание, самостоятельность, фантазию, активность.

Воспитательные:

воспитать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;

- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5- 7 лет.

Дети 5-7 лет способны выделять и сравнивать признаки отдельных явлений, в том числе и музыкальных, устанавливать между ними связи. В этом возрасте ребенок не только предпочитает тот или иной вид музыкальной деятельности, но и избирательно относится к различным ее сторонам. Дети этого возраста проявляют в движении ловкость, быстроту, умение двигаться и ориентироваться в пространстве, в коллективе. Больше внимания обращают на звучание музыки, лучше согласовывают движения с ее характером, формой, динамикой.

Занятия по программе «Зумба - Кидс» строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали адекватную нагрузку, соответствующую возрасту ребенка, уровню подготовленности.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часа (3 модуля: 1 модуль – 28 часов; 2 модуль- 56 часов, 3 модуль- 42 часа).

Формы обучения:

- очные занятия;
- беседы;
- музыкально - подвижные игры;
- учебно – тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- наблюдения.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу и 1 раз в неделю - 1,5 академических часа (два занятия с перерывом в 10 минут). Одно занятие длится 40 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 12 -15 человек.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование знаний о возможностях тела;
- формирование знаний о ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний о базовых движениях и техниках современных детских направлений танцев: хип- хоп, чирлидинг, сальса;
- формирование знаний о релаксации и самодиагностики средствами аэробики и детской йоги, дыхательными упражнениями на расслабление;
- рост показателей уровня физической подготовленности обучающихся;
- приобретение навыков правильной осанки;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой, гибкость и пластика тела;

- освоение полного объема движений Зумба;
- приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

Метапредметные:

- формирование умения работать индивидуально и в группе;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- развитие умения вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- приобретение умения адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

Учебный план модульной программы «Зумба - Кидс»

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ритмическая азбука	28	7	21
2.	Зумба - фитнес	56	7	49
3.	Направления современного детского танца: хип – хоп, чирлидинг, сальса	42	14	28
	Итого	126	28	98

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года организовывается педагогическая диагностика развития физических навыков, которая проходит в начале и в конце учебного года. Она помогает выявить уровень умений и навыков у ребенка.

Основной метод – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку. Обследование проводится в ходе образовательной деятельности.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Усвоение программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1 балл – выполняет движение при помощи педагога, с трудом удерживает общий темп, движения не уверенные, не четкие;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на

определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- выполнение творческих заданий,
- метод опроса и контрольного выполнения практического упражнения,
- участие в конкурсах в течение года

Модуль 1-й «Ритмическая азбука»

Цель: всесторонне развитие ребенка, развитие его музыкальности и чувства ритма на занятиях, формирование у детей творческих способностей через музыкально – ритмические танцевальные движения.

Задачи:

Обучающие:

- формировать у детей представление о средствах двигательной выразительности, обучить поиску образных средств выразительности передачи движений;
- обучать навыкам правильного и выразительного движения в области классической хореографии, знаний классических позиций ног и рук

Развивающие:

- развивать импровизационные способности;
- развивать интерес к музыкально-ритмическим движениям, эмоциональной отзывчивости на музыку;
- развивать гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения, ответственное отношение к выполнению заданий, стремление доводить начатое до конца;
- формировать потребность в ведение здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические возможности человеческого тела;
- понимать термин «диафрагмальное дыхание», «Классический танец», «пластика», «гибкость», «растяжка»
- позиции ног и рук в классическом танце.

Обучающийся должен уметь:

- двигаться под музыку, согласовывая движения рук и ног;
- выразительно исполнять простые ритмические движения под музыку;
- импровизировать под музыку;
- самостоятельно разогревать и растягивать мышцы в упражнениях игрового стретчинга;
- простукивать ритмические рисунки.

Обучающийся должен приобрести навык:

- составления элементарной ритмической композиции из знакомых движений.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1	-	1	Собеседование, наблюдение
2.	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Постановка корпуса. Основные правила.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая
4.	Позиции рук. Основные правила	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Позиции ног. Основные правила	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Ритмико-гимнастические упражнения.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
7.	Образы в танцах. Игры – превращения.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, игра
8.	Основные танцевальные шаги.	-	1	1	Наблюдение
9.	Движения по линии танца. Основные правила.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
10.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	-	1	1	Наблюдение
11.	Тренировочный танец «Стирка»	-	1	1	Наблюдение
12.	Что такое гибкость и пластика? Упражнения игрового стретчинга.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
13.	Игроритмика – музыкально – ритмические игры	-	1	1	Наблюдение
14.	Музыкально – ритмическая композиция «Ладшки»	-	1	1	Наблюдение
15.	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
16.	Углубленное разучивание танца «Диско»	-	1	1	Наблюдение
17.	Совершенствование танца «Диско»	-	1	1	Наблюдение
18.	Что такое полька? Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
19.	Углубленное разучивание танца «Полька»	-	1	1	Наблюдение
20.	Совершенствование танца «Полька»	-	1	1	Наблюдение

21.	Танцевальное творчество. Игры импровизации.	0,5	1	1,5	Наблюдение,
					беседа, творческая работа
22.	Ритмический танец «разноцветная игра»	-	1	1	Наблюдение
23.	Индивидуальное творчество	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
24.	Правила выступления хореографического коллектива на сцене. Открытый урок.	0,5	1	1,5	Наблюдение, творческая работа
Итого:		7	21	28	

Содержание программы 1-го модуля:

Тема 1. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.

Теория: Знакомство с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

Тема 2. Что такое «Ритмика»? Основные понятия.

Теория: Знакомство с понятиями «чувство ритма», «ритмический рисунок», «ритмические упражнения»

Практика: игра «Знакомство». Разучивание танцевального приветствия (поклон). Построение по линиям, упражнения на расслабления.

Тема 3. Постановка корпуса. Основные правила.

Теория: знакомство с основами постановки корпуса, работающей и опорной ногой, точками зала.

Практика: Танцевальный поклон, танцевальная разминка «Мы дружные ребята», перестроение из колонны в круг, из круга в две колонны. Перестроение из нескольких шеренг в круги. Партерная гимнастика. Пластический тренинг.

Тема 4. Позиции рук. Основные правила.

Теория: знакомство с основными правилами позиций рук, пальцев в классическом танце.

Практика: Танцевальный поклон, разминка: ("перекат с притопом", "пятка -точка", полуприседание - "плие"), постановка рук в позициях: подготовительной, 1, 2, 3, партерная гимнастика, упражнения на осанку.

Тема 5. Позиции ног. Основные правила.

Теория: знакомство с основными правилами позиций ног в классическом танце, понятием «выворотная позиция».

Практика: Танцевальный поклон, позиции ног 1, 2, 3, 6, разминка: (плясовые движения, "демплие" - полное приседание, "Батман тандю" - отведение сильно вытянутой ноги от себя и возвращение ее в и.п.), постановка корпуса, осанка, партерная гимнастика.

Тема 6. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория: значение двигательной культуры для жизни человека, понятия «мелодия», «ритм», «темп», прослушивание музыки – тактирование – выделение сильной доли, темповые изменения в музыке.

Практика: танцевальный поклон, разминка: ("перекат с притопом", "пятка -точка", полуприседание - "плие"), приставной шаг, шаг с притопом, переменный, тройной шаг,

танцевальные комбинации ритмико – гимнастических упражнений, партерная гимнастика.

Тема 7. Образы в танцах. Игры – превращения.

Теория: передача образа в танцевальной постановке

Практика: танцевальный поклон, разминка «Куколки», игровитмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет, ритмическая игра "Ливень", образные упражнения: "Хитрая лисичка", "Быстрый зайка", "Серый волк", игры превращения: "Деревянные и тряпочные куклы", "Кукушонок кланяется", "Цветочек".

Тема 8. Основные танцевальные шаги.

Практика: танцевальный поклон, разминка «Веселые шаги», отработка шага с носка (гимнастический шаг), полуприседа прямо и с поворотом влево, вправо, полуприседа на одной ноге, другую вперед на пятку, приставного шага в сторону, мягкого высокого шага с носка, шага галопа в сторону и вперед, поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.

Тема 9. Движения по линии танца. Основные правила.

Теория: знакомство с рисунками танца, основными правилами танцевальных линий и передвижений по ним.

Практика: танцевальный поклон, разминка «Ходим, ходим», рисунок танца: круг, диагональ, линия, строй, шахматный порядок, звездочка, партерная гимнастика.

Тема 10. Движения на развитие координации. Бег и подскоки.

Практика: танцевальный поклон, разминка «Улыбка», бег на носках, с захлестом голени назад, бег ножницами, подскоки, прямой и боковой галоп. Координационные упражнения. Пластический тренинг.

Тема 11. Тренировочный танец «Стирка».

Практика: танцевальный поклон, подготовительные упражнения: танцевальные шаги - шаг с подскока, образные упражнения: "Хитрая лисичка", "Быстрый зайка", "Серый волк"

Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

Тема 12. Что такое гибкость и пластика? Упражнения игрового стретчинга.

Теория: беседа о значении гибкости тела для здоровья человека, пластичности движений и красоте танца.

Практика: танцевальный поклон, упражнения в ходьбе и беге для принятия правильной осанки, разминка «Повтори за мной», упражнения игрового стретчинга: "Лошадка", "Звездочка", "Солнышко", "Волна", "Слоник", "Рыбка", дыхательная гимнастика.

Тема 13. Игровитмика – музыкально – ритмические игры.

Практика: Строевые упражнения: ходьба с хлопками под бубен, игры превращения: "Деревянные и тряпочные куклы", "Незнайка", "Маятник", музыкально - подвижная игра "Кто как ходит", ритмическая игра "Не плачь" (с палочками и маракасами), упражнения на осанку в положении сидя и стоя.

Тема 14. Музыкально – ритмическая композиция «Ладошки».

Практика: Строевые упражнения: построение в одну колонну, ходьба парами и по одному, игра со словом "Муравьиная зарядка", музыкальное упражнение "Муравьишки",

игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет, разучивание музыкально – ритмической композиции «Ладощки», ритмическая игра "Ливень", игры на расслабление.

Тема 15. Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.

Теория: позиции рук и ног в парных танцах, понятие «лирический и быстрый» танец.

Практика: танцевальный поклон, строевые упражнения: построение в колонну, в шеренгу, в круг под музыкальное сопровождение, игры со словом "Горошина", "Ворон"

Танец «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;
- движения рук.

Партерная гимнастика.

Тема 16. Углубленное разучивание танца «Диско».

Практика: танцевальный поклон, подготовительные упражнения: танцевальные шаги поскок и пружинный шаг, углубленное разучивание танца «Диско», упражнения игрового стретчинга "Цапля", "Цветок", "Солнышко", "Волк", "Змея", "Рыбка", дыхательные упражнения по Стрельниковой.

Тема 17. Совершенствование танца «Диско».

Практика: танцевальный поклон, подготовительные упражнения: танцевальные шаги поскок и пружинный шаг, совершенствование танца «Диско», образные упражнения: "Хитрая лисичка", "Быстрый зайка", "Серый волк", партерная гимнастика.

Тема 18. Что такое полька? Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.

Теория: беседа об истории танцевального искусства, знакомство с видами танцев: полька.

Практика: поклон в танце «Полька», раскрытие и закрытие рук на талию, основной шаг польки, движения по кругу шагом польки, парами. Партерная гимнастика, дыхательные упражнения по Стрельниковой.

Тема 19. Углубленное разучивание танца «Полька»

Практика: танцевальный поклон, шаги польки по различным линиям танца, разучивание связной композиции «Полька», партерная гимнастика.

Тема 20. Совершенствование танца «Полька»

Практика: танцевальный поклон, совершенствование танцевальной композиции «Полька», партерная гимнастика, дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Тема 21. Танцевальное творчество. Игры импровизации.

Теория: знакомство с различными видами танцев: народным, классическим, балльным, современным.

Практика: Подготовительные упражнения: танцевальные шаги - приставной с приседанием, высокий шаг и на носках, шаг с подскока, игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет, образные упражнения: "Бабочка", "Самолет", игра импровизация «Кто так танцует», импровизация под музыкальную композицию «Ладощки», партерная гимнастика, игровой самомассаж.

Тема 22. Ритмический танец «Разноцветная игра».

Практика: танцевальный поклон, разминка «Мы дружные ребята», ритмический танец «Разноцветная игра», партерная гимнастика, игровой самомассаж.

Тема 23. Индивидуальное творчество.

Практика: танцевальный поклон, разминка из ритмических движений, танцевальное творчество под знакомые мелодии, партерная гимнастика, самомассаж в игровой форме.

Тема 24. Правила выступления хореографического коллектива на сцене. Открытый урок.

Теория: поведение на сцене: выход и уход. Эмоциональное исполнение и передача образов.

Практика: репетиционная работа.

Модуль 2-й «Зумба - фитнес»

Цель: создать необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также прививать интерес дошкольников к спортивной хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- Обучать детей танцевальным движениям Зумбы.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную осанку корпуса, рук, ног, головы

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развивать музыкальный ритм и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- объём основных движений Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;
- понимать термин «музыкальный ритм», «чувство ритма», «современный танец», «характер музыки», «правильная осанка»;
- правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов.

Обучающийся должен уметь:

- контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание;
- выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно;
- самостоятельно разогревать и растягивать мышцы в упражнениях детской йоги;
- ориентироваться в пространстве;

- слушать музыку и определять ее настроение, передавать ее характер в движениях;
- импровизировать под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие «Будем знакомы, Зумба!»	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
2.	Знакомство с простыми базовыми шагами	-	1	1	Наблюдение
3.	Типы дыхания, техника выполнения	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
4.	Базовые шаги	-	1	1	Наблюдение
5.	Базовые шаги с разворотами вправо - влево	-	1	1	Наблюдение
6.	Гимнастика с элементами хатха – йоги. Основные асаны.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
7.	Базовые шаги с хлопками	-	1	1	Наблюдение
8.	Шаги вперед - назад	-	1	1	Наблюдение
9.	Асаны детской йоги	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
10.	Шаги с выпадами	-	1	1	Наблюдение
11.	Приставные шаги с выпадами хлопками	-	1	1	Наблюдение
12.	Правило: «Танцуем весело и непринужденно»	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
13.	Прыжки вперед – назад с фиксацией	-	1	1	Наблюдение
14.	Прыжки вперед – назад и в бок	-	1	1	Наблюдение
15.	Вариации движений рук в танце	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
16.	Базовые шаги с движениями рук «волна»	-	1	1	Наблюдение
17.	Базовые шаги с движениями туловища	-	1	1	Наблюдение
18.	Упражнения на расслабления	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
19.	Соединение комбинации базовых шагов	-	1	1	Наблюдение,

					творческая работа
20.	Связка базовых шагов	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
21.	Что такое пластика? Базовые шаги	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
22.	Развороты вправо – влево с раскинутыми руками	-	1	1	Наблюдение
23.	Разбор элемента скольжение	-	1	1	Наблюдение
24.	Что такое танец?	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
25.	Цепочка разученных движений	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
26.	Танцевальная связка	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
27.	Силовая гимнастика	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
28.	Вариации базовых шагов	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
29.	Двигательные комбинации из базовых шагов	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
30.	Музыкальная грамота	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
31.	Постановка танца «Солнечные зайчики»	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
32.	Углубленное изучение танца «Солнечные зайчики»	-	1	1	Наблюдение
33.	Зумба - коллективы	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
34.	Совершенствование танца «Солнечные зайчики»	-	1	1	Наблюдение
35.	Импровизация в танце «Солнечные зайчики»	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
36.	Путь к здоровью и гармонии с собой	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа

37.	Постановка танца «Мы маленькие дети»	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
38.	Углубленное изучение танца «Мы маленькие дети»	-	1	1	Наблюдение
39.	Детский фитнес	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
40.	Совершенствование танца «Мы маленькие дети»	-	1	1	Наблюдение
41.	Импровизация в танце «Мы маленькие дети»	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
42.	Постановка танца «Умка»	-	1,5	1,5	Наблюдение, творческая работа
43.	Углубленное изучение танца «Умка»	-	1	1	Наблюдение
44.	Совершенствование танца «Умка»	-	1	1	Наблюдение
45.	Импровизация в танце «Умка»	-	1,5	1,5	Наблюдение, творческая работа
46.	Самостоятельное танцевальное творчество	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
47.	Репетиция	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
48.	Отчетный концерт	-	1,5	1,5	Наблюдение, творческая работа
Итого:		7	49	56	

Содержание программы 2-го модуля:

Тема 1. Вводное занятие «Будем знакомы, Зумба!».

Теория: Знакомство с технологией «Зумба - фитнес». Беседа о целях и задачах, инструктаж по технике безопасности.

Практика: Приветствие, коммуникативные танцы игры: «Найди себе пару».

Тема 2. Знакомство с простыми базовыми шагами.

Практика: разминка: маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; подскоки с продвижением вперед, руки на поясе, дыхательная гимнастика «Поехали», стрейчинг «Солнышко садится за горизонт», Зумба-фитнес «Широкие и мелкие шаги». Релаксация «Ленивая кошечка»

Тема 3. Типы дыхания, техника выполнения.

Теория: знакомство с типами дыхания и техникой выполнения

Практика: Разминка маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; подскоки с продвижением вперед, руки на поясе.

Дыхательная гимнастика «Паровоз». Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». Игра-тренинг «Магазин игрушек»

Тема 4. Базовые шаги.

Практика: Разминка маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; подскоки с продвижением вперед, руки на поясе. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». Релаксация «Задувай свечу».

Тема 5. Базовые шаги с разворотами вправо – влево.

Практика: Разминка: маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе; подскоки с продвижением вперед, руки на поясе, дыхательная гимнастика «Большой - маленький», Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом вправо - влево». Релаксация «Ленивая кошечка».

Тема 6. Гимнастика с элементами хатха – йоги. Основные асаны.

Теория: Знакомство с хатхой – йогой, основными асанами.

Практика: Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». Разминка-хатха-йога «Лотос». Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вперед - назад». Игра-тренинг «Мост дружбы».

Тема 7. Базовые шаги с хлопками.

Практика: Дыхательная гимнастика «Паровоз». Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд». Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками». Релаксация «Ленивая кошечка».

Тема 8. Шаги вперед – назад.

Практика: Дыхательная гимнастика «Летят гуси». Разминка-хатха-йога «Лотос-заглянем в пруд-едем в метро». Зумба- фитнес «Шаги с разворотами и наклонами вперед - назад». Игра-тренинг «Мост дружбы».

Тема 9. Асаны детской йоги.

Теория: Продолжение знакомства с основными асанами детской йоги

Практика: Дыхательная гимнастика «Аист». Разминка-хатха-йога «Кошка». Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук». Игра-тренинг «Буква по воздуху»

Тема 10. Шаги с выпадами.

Практика: Дыхательная гимнастика «Мельница». Разминка-хатха-йога «Щенок». Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед». Релаксация «Злюка успокоилась».

Тема 11. Приставные шаги с выпадами и хлопками.

Практика: Дыхательная гимнастика «Аист». Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка». Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук». Игра-тренинг «Буква-хоровод»

Тема 12. Правило: «Танцуем весело и непринужденно».

Теория: Настроение фитнес технологии зумба, характер музыки.

Практика: Дыхательная гимнастика «Дровосек». Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок». Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук». Релаксация «Рот на замочке».

Тема 13. Прыжки вперед – назад с фиксацией.

Практика: Дыхательная гимнастика «В лесу». Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея». Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад». Релаксация «Вибрация».

Тема 14. Прыжки вперед – назад и в бок.

Практика: Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек». Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад и бок». Игра-тренинг «На пять органов чувств».

Тема 15. Вариации движений рук в танце.

Теория: Постановка рук в зумбе, красота движений.

Практика: Дыхательная гимнастика «Дровосек». Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок». Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук». Релаксация «Рот на замочке»

Тема 16. Базовые шаги с движениями рук «волна».

Практика: Дыхательная гимнастика «В лесу». Разминка-хатха-йога «Горб верблюда».

Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна». Релаксация «Пара»

Тема 17. Базовые шаги с движениями туловища.

Практика: Дыхательная гимнастика «Великан и карлик». Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва». Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна». Игра-тренинг «Неиспорченный телефон».

Тема 18. Упражнения на расслабления.

Теория: знакомство с техниками расслабления и релаксации, с их значением для здоровья человека.

Практика: Дыхательная гимнастика «Каша кипит». Разминка-хатха-йога «Морской котик». Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна». Релаксация «Палуба».

Тема 19. Соединение комбинации базовых шагов.

Практика: Дыхательная гимнастика «Каша кипит». Разминка-хатха-йога «Морской котик». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений». Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу».

Тема 20. Связка базовых шагов.

Практика: Дыхательная гимнастика «Петух». Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений». Игра-тренинг «Руки-ноги».

Тема 21. Что такое пластика? Базовые шаги.

Теория: Гибкость и пластика в танцевальных композициях, красота элементов.

Практика: Дыхательная гимнастика «Насос». Разминка-хатха-йога «Корабль». Зумба-фитнес «Базовые шаги и фигуры». Игра-тренинг «Летает- не летает».

Тема 22. Развороты вправо – влево с раскинутыми руками.

Практика: Дыхательная гимнастика «Великан и карлик». Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея». Зумба- фитнес «Развороты вправо - влево с движениями рук». Релаксация «Пара»

Тема 23. Разбор элемента скольжение.

Практика: Дыхательная гимнастика «Ходьба». Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда». Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры», «Элемент скольжение». Релаксация «Птички».

Тема 24. Что такое танец?

Теория: Танец, как язык тела, ритмичный и выразительный с музыкальным сопровождением.

Практика: Дыхательная гимнастика «Петух». Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений». Игра-тренинг «Руки-ноги».

Тема 25. Цепочка разученных движений.

Практика: Дыхательная гимнастика «Каша кипит». Разминка-хатха-йога «Морской котик». Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений». Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»

Тема 26. Танцевальная связка.

Практика: Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик». Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка», «Лягушка». Зумба- фитнес «Танцевальная связка из разученных движений». Игра-тренинг «Волшебная палочка»

Тема 27. Силовая гимнастика.

Теория: Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство с мячом, гантелями. Методика развития двигательных качеств.

Практика: Упражнения: «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин», «Медуза», «Стрела», «Самолет», «Подъемный кран», «Броски мяча», «Циркач», «Лодочка», «Удар по мячу», «Футбол», «Ровная спина». Силовая гимнастика без предмета. «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька». «Веселый козлик», «Прогнись», «Отжимания», «Достань носочки», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись», «Веселые ножки», «Ровные ножки», «Колобок», «Подними себя сам».

Тема 28. Вариации базовых шагов.

Практика: Дыхательная гимнастика «Конькобежец». Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка». Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений». Релаксация «Лимон».

Тема 29. Двигательные комбинации из базовых шагов.

Практика: Дыхательная гимнастика «Лягушонок». Разминка-хатха-йога «Лягушка». Зумба-фитнес «Цепочка разученных движений». Игра-тренинг «Эхо».

Тема 30. Музыкальная грамота.

Теория: Понятие о содержании и характере музыки. Музыкальный квадрат. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в ритмике.

Практика: Начало и конец музыкальной фразы. Структура музыкальной композиции. Выразительность, настроение музыки. «Восьмерка», «квадрат». Ритм, такт. Сильная и слабая доля. Игровые упражнения «Кот и мыши», «Гаф-мяу», «У ребят порядок строгий», «Бусинки», «Веселый шаг» и др.

Тема 31. Постановка танца «Солнечные зайчики».

Практика: Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик». Разминка-хатха-йога «Черепашка». Зумба- фитнес «Постановка танца «Солнечные зайчики» из ранее разученных базовых шагов зумбы». Релаксация «Любопытная Варвара»

Тема 32. Углубленное изучение танца «Солнечные зайчики».

Практика: Дыхательная гимнастика «Лягушонок». Разминка-хатха-йога «Лягушка». Зумба-фитнес «Углубленное изучение танца «Солнечные зайчики»». Релаксация «Лимон».

Тема 33. Зумба – коллективы.

Теория: Просмотр видео уроков, видео мастер — классов.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой. Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик». Разминка-хатха-йога «Черепашка». Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений». Игра-тренинг «Эхо».

Тема 34. Совершенствование танца «Солнечные зайчики».

Практика: Дыхательная гимнастика «Трубочка». Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея». Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками в танце «Солнечные зайчики»». Релаксация «Вибрация»

Тема 35. Импровизация в танце «Солнечные зайчики».

Практика: Дыхательная гимнастика «В лесу». Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва». Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» в танце «Солнечные зайчики»». Игра-тренинг «Зеркало»

Тема 36. Путь к здоровью и гармонии с собой.

Теория: Что такое гармония. Основы здорового образа жизни.

Практика: Дыхательная гимнастика «В лесу». Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея». Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад». Релаксация «Вибрация».

Тема 37. Постановка танца «Мы маленькие дети».

Практика: Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Разминка-хатха-йога «Дельфин». Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно», «Постановка танца «Мы маленькие дети»». Игра-тренинг «Заводные человечки»

Тема 38. Углубленное изучение танца «Мы маленькие дети».

Практика: Дыхательная гимнастика «Ходьба». Разминка-хатха-йога «Волна». Зумба- фитнес «Углубленное изучение танца «Мы маленькие дети»». Релаксация «Слон»

Тема 39. Детский фитнес.

Теория: Детский фитнес как средство оздоровления детского организма, повышение работоспособности, выносливости, силы, координации.

Практика: Дыхательная гимнастика «Куры». Разминка-хатха-йога «Звезда». Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно». Игра-тренинг «Руки-ноги».

Тема 40. Совершенствование танца «Мы маленькие дети».

Практика: Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна». Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры», «Совершенствование танца «Мы маленькие дети»». Релаксация «Птички»

Тема 41. Импровизация в танце «Мы маленькие дети».

Практика: Дыхательная гимнастика «Ходьба». Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек». Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад и в бок», «Импровизация в танце «Мы маленькие дети»». Игра-тренинг «Заводные человечки»

Тема 42. Постановка танца «Умка».

Практика: Дыхательная гимнастика «Регулировщик». Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек». Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад и бок», постановка танца «Умка». Игра-тренинг «На пять органов чувств»

Тема 43. Углубленное изучение танца «Умка».

Практика: Дыхательная гимнастика «Куры». Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк». Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками», «Углубленное изучение танца «Умка»». Игра-тренинг «Ловить зверюшку»

Тема 44. Совершенствование танца «Умка».

Практика: Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой». Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк». Зумба- фитнес «Развороты с хлопками», «Совершенствование танца «Умка»». Игра-тренинг «Фраза с заданными словами»

Тема 45. Импровизация в танце «Умка».

Практика: Дыхательная гимнастика «Самолёт». Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк». Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками», «Импровизация в танце «Умка»». Игра-тренинг «Ловить зверюшку»

Тема 46. Самостоятельное танцевальное творчество.

Практика: Дыхательная гимнастика «Еж». Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк». Зумба- фитнес «Постановка танца». Игра-тренинг «День-ночь»

Тема 47. Репетиция.

Практика: Дыхательная гимнастика «Жук». Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк». Зумба- фитнес «Репетиция ранее разученных постановок танцев». Релаксация «Тишина»

Тема 48. Отчетный концерт.

Практика: Самостоятельное исполнение флешмоба с вариациями базовых шагов зумбы. Награждение дипломами и грамотами за успехи в освоении программного материала Зумбы.

Модуль 3-й «Направления современного детского танца: хип – хоп, чирлидинг, сальса»

Цель: формирование и развитие пластических танцевальных способностей и творческого потенциала посредством овладения техниками современного танца: хип – хоп, чирлидинг, сальса.

Задачи:

Обучающие:

- Выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- Познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- Сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- Раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- Содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- Привить интерес к танцевальному творчеству;
- Воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- Воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- Приобщить к здоровому образу жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.
- основные направления и этапы развития современной хореографии.

Обучающийся должен уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца хип – хоп, чирлидинг, сальса;
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать простые комбинации, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития современного танца. Основные направления современного танца	1	-	1	Беседа
2.	Содержание, характер и стиль танца.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
3.	Мелодия и движение. Такт и затакт.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
4.	Позиции рук в современном танце	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
5.	Позиции ног в современном танце	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Терминология современного танца.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
7.	Знакомство с особенностями метроритма.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
8.	Танец-отражение музыки с помощью движения.	0,5	0,5	1	Наблюдение, Беседа, творческая работа
9.	Основы знаний о черлидинге.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
10.	Распространенные мировые кричалки.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа

11.	Различные перестроения.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
12.	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
13.	Гимнастика с элементами акробатики.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
14.	Упражнения для постановки голоса.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
15.	Постановка номера.	0,5	1	1,5	Наблюдение, Беседа, творческая работа
16.	История танца Сальса. Танцевальная разминка. Комплекс танцевальных упражнений.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17.	Сальса. Базовые шаги	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
18.	Сальса. Вариации движения рук.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
19.	Принципы составления композиции танца Сальса	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
20.	Изучение закрытой танцевальной позиции в парах.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
21.	Постановка танца Сальса	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
22.	Танцевальные комбинации Сальса	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа, творческая работа
23.	Что такое «Хип-Хоп? История его возникновения и развития»	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
24.	Характерные особенности техники и стиля танца «Хип - хоп»	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
25.	Элементы и движения танца «Хип-хоп».	-	1	1	Наблюдение
26.	Движения танца «Хип - хоп»	-	1	1	Наблюдение
27.	Связки и переходы	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
28.	Постановка композиции хип-хоп	-	1	1	Наблюдение,

					творческая работа
29.	Совершенствование композиции хип – хоп	-	1	1	Наблюдение
30.	Основы актерского мастерства	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа, творческая работа
31.	Перестроения в паре	-	1	1	Наблюдение
32.	Упражнения для гибкости в партере	-	1	1	Наблюдение
33.	Знакомство с танцевальными коллективами города.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
34.	Импровизационная работа, музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины.	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
35.	Репетиция	-	1	1	Наблюдение, творческая работа
36.	Отчетный концерт	-	1,5	1,5	Наблюдение, творческая работа
Итого:		14	28	42	

Содержание программы 3-го модуля:

Тема 1. История развития современного танца. Основные направления современного танца.

Теория: История развития танца в современном мире. Стили и направления современной хореографии. Прослушивание современной музыки. Костюмы, причёски, грим.

Тема 2. Содержание, характер и стиль танца.

Теория: Содержание, характер и стиль танца. Композиция танца, манера исполнения. Характер и манера исполнения современных танцев. Знание требований, предъявляемых к исполнению современных танцев: грамотность, музыкальность, выразительность. Значение правил исполнения парных и массовых танцев: понятие об интервалах; понятие о движении по линии танца и против линии танца; согласованность движений.

Практика: Разминка: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела, методом сокращения мышц. Релаксация «Ленивая кошечка».

Тема 3. Мелодия и движение. Такт и затакт.

Теория: Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт.

Практика: Разминка. Музыкально – пространственные упражнения: определение бита в музыки квадрат, яма. Определение вступления, кульминация, финал. Упражнения на освоение перестроений из одного рисунка в другой. Релаксация «Задуй свечу»

Тема 4. Позиции рук в современном танце.

Теория: Знакомство с позициями рук в современном танце:

1- руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II - руки в сторону, ладони вниз;

III - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Практика: Разминка. Изучение позиций рук в современном танце. Упражнения на укрепления мышц спины, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения на укрепления мышц рук, упражнения для укрепления и гибкости мышц ног, упражнения для укрепления мышц пресса ноги на скамье, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Игра-тренинг «Мост дружбы».

Тема 5. Позиции ног в современном танце.

Теория: Знакомство с позициями ног в современном танце:

I - пятки вместе, носки врозь;

II. параллельная и выворотная;

IV - параллельная

VI – параллельная

Практика: Разминка. Изучение позиций ног в современном танце. Упражнения на укрепления мышц спины, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения на укрепления мышц рук, упражнения для укрепления и гибкости мышц ног, упражнения для укрепления мышц пресса ноги на скамье, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Релаксация «Зюка успокоилась».

Тема 6. Терминология современного танца.

Теория: Перевод терминов современного танца с английского языка на русский, объяснить их значение, характер исполнения.

1 contract - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)

2 bodi roll- скручивание тела

3 stretch - тянуть, растягивать

4 flex, point - сократить, вытянуть

5 flat back - плоская спина

6 skate - скольжение

Практика: Разминка. Изучение постановки корпуса, ног и головы. Основы понятий терминов современного танца. Общеразвивающие упражнения на укрепление всех мышц тела. Игра-тренинг «Буква по воздуху».

Тема 7. Знакомство с особенностями метроритма.

Теория: Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши, вальсы быстрые и медленные. Медленные хороводные и быстрые современные плясовые танцы. Ознакомление с характером некоторых русских тематических сюжетных песен и их интерпретация в танце.

Практика: Разминка. Постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Упражнения для развития гибкости корпуса. Координация работы бока и бедра. Упражнения «Хлопки» - отстукивание сильной и слабой доли музыки. Релаксация «Рот на замочке»

Тема 8. Танец-отражение музыки с помощью движения.

Теория: Беседа о характере музыки, о соответствии плавности движений тела характеру музыкальной композиции.

Практика: Разминка. Танцевальные игры – превращения «Зеркало», «Чудо – юдо», «Мокрые котят». Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Игра-тренинг «Буква-хоровод».

Тема 9. Основы знаний о чирлидинге.

Теория: Основы знаний о чирлидинге. Основные понятия чирлидинга.

Практика: Разминка по средствам общеразвивающих упражнений. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. Стретчинг – растяжка всех суставов организма. Релаксация «Рот на замочке».

Тема 10. Распространенные мировые кричалки.

Теория: Прослушивание кричалок других команд. Основные стойки.

Практика: Разминка: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Упражнения на развитие координационных способностей – стретчинг. Зумба-фитнес «Наклоны с шагами и махами рук». Разучивание кричалки чирлидеров. Игра-тренинг «Буква по воздуху».

Тема 11. Различные перестроения.

Теория: Схемы возможных перестроений.

Практика: Разминка на основе общеразвивающих упражнений. Развитие координационных и кондиционных способностей – упражнения на перестроения «Найди свое место». Зумба-фитнес «Шаги с выпадами вперед». Основная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Релаксация «Любопытная Варвара».

Тема 12. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию.

Теория: Влияние профилактических и коррекционных упражнений на организм.

Практика: Разминка на основе общеразвивающих упражнений. Разучивание танцевальных движений. Игра-тренинг «Эхо».

Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория: Техника безопасности по гимнастике и выполнению акробатических элементов.

Практика: Разминка: постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Закрепление танцевальной связки. Гимнастика. Кувырок вперед, назад. Гимнастический мост. Релаксация «Лимон».

Тема 14. Упражнения для постановки голоса.

Теория: Кричалки.

Практика: Разминка на основе общеразвивающих упражнений. Развитие силовых способностей - упражнения на укрепления мышц спины, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения на укрепления мышц рук, упражнения для укрепления и гибкости мышц ног, упражнения для укрепления мышц пресса ноги на скамье, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса. Закрепление танцевальной связки и кричалки. Игра-тренинг «Волшебная палочка».

Тема 15. Постановка номера.

Теория: Выбор музыкальной композиции

Практика: Разминка. Постановка танца. Релаксация «Любопытная Варвара»

Тема 16. История танца Сальса.

Теория: Знакомство с танцем Сальса.

Практика: Разминка. Ходьба по кругу. Игра «Слушай команду». Перелет в страну Доминикана. Рассказ о стране, танцевальной культуре. Изучение базовых движений танца Сальса. Игра «Заморожу». Заминка.

Тема 17. Сальса. Базовые шаги.

Теория: Музыкальный ритм сальса. Жестовая навигация – изучение.

Практика: Разминка: маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; подскоки с продвижением вперед, руки на поясе; дыхательная гимнастика «Поехали». Музыкально-ритмическое упражнение «Оркестр». Изучение базовых движений ног: шаг сальса левая/правая, шаг сальса вперед/назад; two step; рок назад. Игра-тренинг «Эхо».

Тема 18. Сальса. Вариации движения рук.

Теория: Изучение вариаций движений рук в танце Сальса.

Практика: Разминка. Дыхательная гимнастика упражнение «Трубач». Изучение вариаций движений рук: расчестка; кубинский; толчок в сторону; маракасы. Игра малой подвижности «Будь внимателен» с элементами стрейчинга: упражнение «Журавль», «Вторая поза воина», Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка». Релаксация «Лимон».

Тема 19. Принципы составления композиции танца Сальса.

Теория: Основы построения композиции танца Сальса.

Практика: Разминка. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой». Изучение учебной комбинации. Заминка: релаксация «Бубенчик».

Тема 20. Изучение закрытой танцевальной позиции в парах.

Теория: Что такое танец в парах? Понятие «синхронность».

Практика: Разминка. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Базовые шаги Сальса в парах под музыку. Игра-тренинг «Люблю- не люблю».

Тема 21. Постановка танца Сальса.

Теория: Понятие «ритмический рисунок»

Практика: Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Разминка-хатха-йога по выбору. Базовые шаги и фигуры сальса казино. Повторение танцевальной учебной комбинации. Релаксация «Замедленное движение»

Тема 22. Танцевальные комбинации Сальса.

Теория: Понятие «связка», «танцевальная комбинация».

Практика: Дыхательная гимнастика «Цветы». Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк». Повторение танцевальной учебной комбинации и импровизация в ней. Релаксация «Летний денёк»

Тема 23. Что такое «Хип-Хоп? История его возникновения и развития».

Теория: Беседа на тему «Что такое Хип-Хоп? История его возникновения и развития». Правила постановки позиции ног, корпуса.

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Изучение постановки корпуса, ног и головы. Основы понятия «Кач (грув)». Выполнение упражнений: кач лесенкой, кач коленный (грув), кач корпус по кругу, грудной кач, кач в переходах, прыжковой. Игра-тренинг «Волшебная палочка»

Тема 24. Характерные особенности техники и стиля танца «Хип - хоп».

Теория: Основы Хип-Хопа. Просмотр видео выступления Хип-Хоп команды «Project818».

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Освоение базовых движений. Выполнение упражнений: лягушка, степ под бит, степовые прыжки, степ проходка, прыжок крест, оборотные прыжки. Релаксация «Пара».

Тема 25. Элементы и движения танца «Хип-хоп».

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Разучивание и закрепление элементов, движений и комбинаций танца «Хип - хоп» *Элементы танца:* сдвиг носка с заносом ноги; фронтальный шаг; повороты на 4; простая комбинация шага; переход; мах стопой. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»

Тема 26. Движения танца «Хип-хоп».

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Разучивание и закрепление элементов, движений и комбинаций танца «Хип - хоп». Элементы танца: мах стопой с прыжком; сдвиг на носках; прямой джаз-стрит; прямой джаз-стрит с заносом ноги назад; мах стопой с прыжком назад. Релаксация «Вибрация».

Тема 27. Связки и переходы

Теория: Знакомство со связками в танце хип – хоп. Изучение правил перехода между связками.

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Постановка танцевального этюда, используя выученные связки и переходы. Упражнения на развитие гибкости и пластики. Игра-тренинг «Зеркало»

Тема 28. Постановка композиции хип-хоп.

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Постановка композиции в стиле Хип – хоп. Упражнения на развитие координационных способностей – стретчинг. Релаксация «Пара».

Тема 29. Совершенствование композиции хип – хоп.

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Совершенствование ранее изученной композиции в стиле хип – хоп. Упражнения на развитие координационных способностей – стретчинг. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу».

Тема 30. Основы актерского мастерства.

Теория: Беседа на тему «Что такое театральное искусство?». Работа над сценическими образами.

Практика: Разминка на основе ритмических движений. Упражнения на развития актерских навыков. Театрализованные игры: «Перевоплощение»; «Птички»; «Ритмопластика». Релаксация «Вибрация».

Тема 31. Перестроения в паре.

Практика: Разминка на основе общеразвивающих упражнений. Разучивание и закрепление перестроений в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу; обход без поворота; восьмерка по кругу. Игры – превращения: «Насос», «Прекрасные цветы», «Зернышко». Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»

Тема 32. Упражнения для гибкости в партере.

Практика: Разминка на основе общеразвивающих упражнений. Повторение, разучивание и закрепление комплекса упражнений на растягивание для улучшения гибкости: «Макушку тянем к потолку»; «Пружинка»; «Книжечка»; «Бабочка»; «Угол» (попеременно каждой ногой на 45 градусов); «Группировка»; «Покажи пяточку»; «Ванька – встанька»; «Кошечка»; «Лодочка»; «Лягушка»; «Шпагатики». Релаксация «Палуба».

Тема 33. Знакомство с танцевальными коллективами города.

Теория: Знакомство с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве. Рассказ о выдающихся танцорах нашего времени, известных хореографах и исполнителях.

Практика: Разминка. Повторение ранее изученных танцевальных композиций. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на гибкость – игровой стретчинг. Игра-тренинг «Летает- не летает».

Тема 34. Импровизационная работа, музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины.

Практика: Разминка. Самостоятельная постановка танца в любом современном изученном стиле из знакомых движений. Использование техник импровизации. Релаксация «Лошадки»

Тема 35. Репетиция

Практика: Репетиционная работа, направленная на совершенствование техники движений и готовности к концертным выступлениям.

Тема 36. Отчетный концерт.

Практика: Исполнение разученных танцевальных композиций.

Воспитательная деятельность

Дополнительная образовательная программа «Зумба-кидс» направлена на привлечение младших школьников и дошкольников к активным занятиям танцами, направленными на физическое развитие, оздоровление и позитивное настроение. Программа включает в себя элементы латиноамериканских танцевальных направлений, ритмические упражнения и игровую мотивацию, что делает процесс увлекательным и эффективным.

Цель и задачи:

- Способствовать гармоничному физическому развитию детей;
- Формировать положительные эмоциональные реакции на физическую активность;
- Стимулировать творческое самовыражение через танец и музыку;
- Обучать основам техники движений и координации тела;
- Создавать условия для социализации детей через совместные танцы и игры.

План мероприятий на учебный год

Сентябрь:

- Открытие нового сезона танцевального клуба («Движемся вместе!»);
- Первая пробная тренировка с детьми («Попробуй зумбу»).

Октябрь:

- Игра-тренировка «Музыка + Танец = Здоровье»;
- Вечеринка «Карнавальные танцы».

Ноябрь:

- Осенний фестиваль зажигательного танца («Яркий ритм осени»);
- Мастер-класс от приглашенных танцоров.

Декабрь:

- Ролевая игра «Рождественская вечеринка»;
- Концерт-презентация детских номеров («Под весёлый танец Рождество придет!»), участие всех групп.

Январь:

- Возвращаемся в строй после новогодних каникул («Февральские зарядочки!»).

Февраль:

- Музыкально-танцевальная викторина («Кто лучше помнит шаги?»);
- Специальный урок «История танца Латинской Америки».

Март:

- Весеннее мероприятие «Эстафета радости» (танцы, конкурсы, призы);
- Фотосессия «Мы самые веселые и активные!».

Апрель:

- Проект «Создаем свою танцевальную композицию» (каждая группа создает собственный номер);
- Показательные выступления в школе («Улыбнемся миру в танце!»).

Май:

- Заключительный отчетный концерт и награждение активных участников («Наши звезды танца!»);
- Отдыхаем весело и активно на празднике выпускника!

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня физической активности и улучшение самочувствия детей;
- Улучшение координации движений, ловкости и гибкости;
- Положительное влияние на эмоциональное состояние детей;
- Формируются коммуникативные способности, умение работать в команде;
- Дети приобретают любовь к музыке и танцам, развиваются творческие способности.

Программа «Зумба-кидс» позволит детям развиваться гармонично, весело проводить время и поддерживать активный образ жизни, создавая атмосферу дружбы и сотрудничества.

Обеспечение программы***Методическое обеспечение******Основные принципы, положенные в основу программы:*****• Принцип последовательности и систематичности.**

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

• Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными

особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности.

Обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип гуманизации.

Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- Принцип творческой направленности.

Результат, которого самостоятельное создание детьми новых движений, основанных на использовании их двигательного опыта.

- Принцип наглядности.

Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается детьми при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Методы работы:

- Игровой метод.

Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

- Наглядный метод

Выразительный показ под счет, с музыкой.

- Метод аналогий.

В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- Словесный метод.

Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

- Практический метод.

Закljučается в многократном выполнении конкретного музыкально- ритмического движения.

Алгоритм занятий.

Часть	Содержание	Время
<i>Теория</i>		
<u>Организационная</u>	Организационный момент, подготовка учащихся к занятию; постановка цели занятия перед учащимися;	5 минут
<u>Основная</u>	Повторение материала, изученного на предыдущем занятии; изложение нового материала	10 минут или 30 минут (первые установочные уроки в 1 и 3 модуле)
<u>Рефлексия</u>	Обобщение материала, изученного в ходе занятия	5 минут
<i>Практика</i>		
<u>Подготовительная</u>	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке: строевые упражнения, разминка на основе общеразвивающих упражнений или ритмических комплексов, дыхательная гимнастика.	5 минут

<u>Аэробная</u>	Комбинации из элементов зумба; новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных направлений чирлидинг, хип – хоп, сальса; музыкально – ритмические игры; игры превращения; комплексы гимнастики с элементами хатха – йоги; упражнения игрового стретчинга; упражнения на развитие координации, силы, гибкости; программный материал.	10 минут или 30 минут (занятия без теоретического материала)
<u>Заключительная</u>	Обеспечивает восстановление организма после физических нагрузок: релаксация или игра-тренинг	5 минут

Комбинации упражнений и заданий в аэробной части практического материала занятия подбираются согласно теме занятия. Некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Материально-техническое оснащение программы

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

- Методическая литература
- Картотека игр-тренингов
- Картотека упражнений для релаксации
- Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»
- Картотека комплексов упражнений по хатха – йоге
- Картотека игр – превращений
- Картотека упражнений игрового стретчинга
- Видео «Зумба для начинающих», «Выступления хип – хоп, чирлидинг, сальса»
- Музыкально – спортивный зал

Список литературы:

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020 – 112 с. – Режим доступа: [https:// beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf](https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf).
2. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В.И. Лях. – М.: Спорт, 2019. – 129 с.
3. Методика обучения ритмике в детском саду [Электронный ресурс] // studopedia.ru: ваша шкoлопедия. – 2014-2019. URL: https://studopedia.ru/9_151507_metodika-obucheniya-ritmike-v-detskomsadu.html.
4. Музыкально-ритмические движения [Электронный ресурс] // students-library.com: студенческая библиотека. – 2017-2019. URL: <https://students-library.com/library/read/53878-muzykalno-ritmiceskie-dvizeniavid-muzykalnoj-deatelnosti-detej>
5. Музыкально-ритмические движения, как средство в развитии разнообразных умений детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // nsportal.ru: социальная сеть работников образования. – 2010-2019. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/01/03/muzykalno-ritmicheskiedvizheniya-kak-sredstvo-v-razvitii> (дата обращения 12.05.2019).
6. Видеоролик: «ZUMBA для детей - Хореография для начинающих» <https://youtu.be/wcXV39NfYZE>
7. Видеоролик: «Уроки Zumba Fitness: базовые шаги» <https://youtu.be/ryorVrGK48o>
8. Видеоролик: «Zumba Kids (easy dance) - I like to move it» <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>
9. Видеоролик: «Mini Star Dance - Ego. Stockholm Star Academy. Танцы дети 7-10 лет.» <https://youtu.be/e2zaeC8Ug88>
10. Видеоролик: «Разминка в стиле зумба» <https://youtu.be/oB2SQWkgD78>
11. Видеоролик: «Zumba Kids - Pink Venom – Blackpink» <https://youtu.be/UVwQ05lteIo>
12. Видеоролик: «Милана Хаметова - Умка | танец». Танцуй со мной https://youtu.be/X30k-Smi_ts
13. Видеоролик: «Урок по хип хопу дети 5-6 лет | Малыши танцуют| Хип хоп связка» <https://youtu.be/o7jtvoOumC4>
14. Видеоролик: «Современный танец хип-хоп! ТОП 30 движений- Урок 1 -Party machine- Видео уроки танцев для начинающих» <https://youtu.be/HUBirppMKpc>
15. Видеоролик: «Черлидинг. Фристайл команда Candy малыши (3-5 лет) Днепр. Чемпионат по черлидингу СК Торнадо» <https://youtu.be/hOXQLSWbYhM>
16. Видеоролик: «РИТМИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ. Учим детей слушать музыку и танцевать» https://youtu.be/_8NSVXxdGdo
17. Видеоролик: «Сальса для начинающих: основные шаги и повороты» <https://youtu.be/hw1vjCI9V18>
18. Видеоролик: «Музыкально ритмическая игра с хлопками. Наталья Смоленцева» <https://youtu.be/dZ7fBpxeTcA>
19. Видеоролик: «Танцевальный МАРАФОН - детские танцы повторялки с Super Party!» <https://youtu.be/7ia2tHcPuKM>
20. Видеоролик: «ВПРАВО ШАГ. Танец-игра с ускорением / Мульт-песенка. Наше всё!» <https://youtu.be/D4SR-jiWCkI>