

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №328**

620091 г. Екатеринбург, пер. Полимерный, д.7, тел: +7(343)227-20-77, e-mail: [mdou328@eduekb.ru](mailto:mdou328@eduekb.ru)

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического совета  
МАДОУ детского сада №328  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующим МАДОУ детский сад №328



\_\_\_\_\_  
Ю.В. Дементьевой

Приказ № 50/1-ОД  
от «29» августа 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Театр танца»**

Возраст обучающихся: 3 до 7 лет

Срок реализации — 4 года

Авторы программы:  
Педагог дополнительного образования  
Палкина К.П.

Екатеринбург, 2025

	Стр.
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	11
1.3. Содержание общеразвивающей программы	12
1.3.1. Учебный план	12
1.3.2. Учебный (тематический) план	12
1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана	19
1.4. Планируемые результаты	24
2. Организационно-педагогические условия	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы	25
2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	28
3. Список литературы	30

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Хореография «Театр танца» (Далее Программа) является программой **художественной направленности**.

На протяжении длительного времени одним из универсальных средств воспитания было и остается искусство, представляющее целостную картину мира в единстве мысли и чувства, в системе эмоциональных образов. В процессе исторического развития искусство выступает и как хранитель нравственного опыта человечества.

Дошкольное образовательное учреждение должно создать такие условия обучения и воспитания каждого индивида, при которых исчезла бы самая возможность диспропорции между интеллектуально-теоретическим, художественно-эстетическим, нравственным, физическим и эмоциональным развитием личности. Хореографии обучают в дошкольных образовательных учреждениях крайне редко, в основном ограничиваясь введением занятий музыкально-ритмических движений, являющихся составной частью хореографического обучения. Ограниченно представлено и программно-методическое обеспечение этого предмета для дошкольного образования.

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

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

**Актуальность программы** обусловлена повышенным интересом родителей и детей, к умению красиво двигаться, правильно держать осанку, по возможности исправить природные недостатки (сутулость, косолапость), развивать гибкость, физические данные (группы мышц опорно-двигательного аппарата, корпуса, рук), так же умению двигаться в стиле и темпе музыки, развить музыкальность.

Данная программа разработана в соответствии с общей концепцией дошкольного воспитания и современными методиками и формами обучения танцам. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость.

Основной целью занятий хореографией является пробуждение в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и двигательному творчеству; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство детей с танцевальной культурой своего народа и народов других стран; развитие образного мышления и воображения. Основной задачей занятий является формирование у детей танцевальных двигательных знаний, умений, навыков на основе овладения и освоения программного материала.

Занятия хореографией способствуют укреплению здоровья, снижению гиподинамии, снятию перегрузок, развитию креативности, координации, произвольности эмоциональности, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм и художественный вкус; особое место в физическом развитии ребенка, коррекции и формировании правильной осанки отводится упражнениям классического танца. Таковы особенности обучения детей дошкольного возраста искусству хореографии.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста основывается на следующих **нормативных документах**:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17 августа 2025 г. № 2233-р );
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;
12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 № 934-д».

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает:

- индивидуальные потребности ребёнка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей;
- возможности освоения ребёнком программы на разных этапах её реализации.

#### **Адресат**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет. Программа дополнительного образования рассчитана на 4 года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности. Программа опирается на авторские программы: «Ритмическая

мозаика» А.И. Бурениной; «Са-фи-дансе» - танцевально-игровую гимнастику для детей Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной.

Группы формируются с учетом возраста учащихся:

3-4 года - младшая группа,

4-5 лет - средняя группа,

5-6 лет - старшая группа,

6-7 лет - подготовительная группа.

### **Возрастные особенности**

#### **3-4 года**

Идет подготовка к овладению навыками “мышления телом”. У ребенка формируется потребность более основательного и активного знакомства с окружающим миром. Опыт музыкально - ритмической деятельности минимальный, но все же позволяет детям проявить себя и свои действия. Они уже знают, что можно слушать музыку, петь песню, танцевать танец, играть.

Двигательный аппарат не сформировавшийся, слабая мышечная сила, преобладают движения малой амплитуды. Основные движения: ходьба, бег, подпрыгивание - имеют общий характер. Движения в медленном характере исполняются с трудом. Для лучшего восприятия и запоминания ребенком материала и облегчения его воспроизведения, все движения педагогом даются в образной интерпретации, а занятия строятся по типу тематических блоков. В процессе занятий воспитывать положительные эмоции, обогащать музыкально - ритмическую деятельность детей, закладывать основы выразительного исполнения простейших цепочек танцевальных движений, развивать объем внимания и фантазии. Очень важно и физиологически необходимо для ребенка дать тему контрастов в музыке и движении (тихо - громко, весело - грустно, медленно - быстро), развить и подготовить все группы мышц ребенка к занятию хореографией. Ребенок этого возраста легко возбуждается от обилия впечатлений, различных знаний, быстро устает, лучше запоминает то, что эмоционально окрашено и интересно.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

#### **4-5 лет**

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных.

Начинают более целостно воспринимать сюжет музыкального произведения, понимать музыкальные образы. Активнее проявляется интерес к музыке, разным видам музыкальной деятельности. Обнаруживается разница в предпочтениях, связанных с музыкально-художественной деятельностью, у мальчиков и девочек. Дети не только эмоционально откликаются на звучание музыкального произведения, но и увлеченно говорят о нем (о характере музыкальных образов и повествования, средствах музыкальной выразительности), соотнося их с жизненным опытом. Музыкальная память позволяет детям запоминать, узнавать и даже называть любимые мелодии.

Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на детском музыкальном инструменте, воспроизвести простой ритмический рисунок.). Дети делают первые попытки творчества: создать танец, придумать игру в музыку, импровизировать несложные ритмы марша или плясовой, на формирование музыкального вкуса и интереса к музыкально-художественной деятельности в целом активно влияют установки взрослых.

Дети этого возраста становятся физически более крепкими, подвижными. Их внимание устойчивее. Они имеют определенный круг знаний об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления обогащению образного мира. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, дети лучше координируют, способны соединить движения в определенный последовательный ряд. Откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения, но передача ритмического рисунка еще вызывает затруднение. В содержание занятий вводится «партерная» гимнастика для укрепления всех групп мышц. Продолжается работа над развитием ритмичности и выразительности движений, пространственной ориентации, формировать навыки самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, привычку и потребность к двигательной активности у ребенка, совершенствование нервных процессов детей, организация «школы» движений, обеспечить мотивацию детей к выразительному и эмоциональному исполнению репертуара, этюдов и игр.

#### **5-6 лет**

В этом возрасте следует формировать и развивать навыки общения в паре, самостоятельному использованию опыта музыкально-двигательной деятельности в импровизациях, добиваться целостности в исполнительстве, создавать условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру по танцу. Воспитывать культуру движения через мышечное ощущение, а также через потребность ребенка включаться в движение всем двигательным аппаратом. Ребенок этого возраста физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями. У него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память, элементы творчества проявляются во всех видах деятельности. Это означает, что с первого дня информация для детей следует доносить с помощью точной терминологии, акцентировать внимание, что каждое движение имеет начало и окончание, свое настроение, амплитуду, характер, историю.

#### **6-7 лет.**

Дети могут самостоятельно импровизировать под предлагаемую музыку, принимать участие в создании хореографических миниатюр и театрализаций, а также заключительного спектакля. Танец — это не только сочетание и последовательность танцевальных элементов, организованных музыкальным материалом, но перед педагогом стоит главная задача - раскрытие посредством хореографии, пластики тела, мимики, жеста образов, подсказываемых музыкой и задуманных постановщиком танца. Дети с их неисчерпаемой фантазией, обладающие уже навыками владения телом (6-7 лет) очень часто становятся "соавторами" таких композиций. Танцы для дошкольников этого возраста могут быть разными: массовыми и парно-массовыми (исполняются в основном на одном рисунке при минимальном использовании танцевальных движений), образно-игровыми (в них достаточно развернута композиция рисунка), сюжетно - ролевыми (с различными персонажами и характерными для них движениями). Танцы, создаваемые для детей должны быть не сложными, понятными и привлекательными, с элементами игр, образами, понятными для детей этого возраста совершенствования их координации движений, развитию двигательной памяти, эмоционально - волевой сферы и подготовки их психических процессов к школе.

#### **Режим занятий**

Общее количество академических часов в неделю – 2.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа (время занятий рассчитано в соответствии с требованиями Постановления от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания») составляет в младшей группе - 15 минут, в средней - 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной группе – 30 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

**Объем программы – 288 часов.**

Программа рассчитана на 4 года обучения:

1 год обучения – 74 часов в год,

2 год обучения – 74 часов в год,

3 год обучения – 74 часов в год,

4 год обучения – 74 часов в год,

**Срок освоения Программы - 4 года (с сентября по май)**

**Особенности организации образовательного процесса**

**Форма реализации образовательной программы** – традиционная, предусматривает линейную последовательность освоения содержания в течение нескольких лет обучения в образовательной организации.

**Формы организации обучения**

Для всех групп обучения применяются следующие формы обучения:

- групповая,
- индивидуально-групповая;

**Виды занятий:**

- практические занятия,
- беседа,
- урок-концерт,
- игра,
- конкурс,
- музыкальное соревнование,
- открытое занятие.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

#### ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап — обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях хореографией подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

#### Контроль. Виды контроля:

- фронтальный
- взаимоконтроль
- самоконтроль
- индивидуальный

#### Формы контроля:

- собеседование с детьми и родителями – постоянно;
- анкетирование детей и родителей – 1 раз в год;
- открытые занятия;
- участие в праздниках по группам;
- участие в концертной деятельности;
- участие в конкурсной деятельности;
- участие в фестивалях творческих коллективов.

### **Принципы и подходы к формированию программы**

Программа сформирована с учетом принципов, *составляющих основу ФГОС ДО* (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;

- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и *специфические принципы*, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий хореографией:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка, обеспечивающее становление личности ребенка и ориентирующее педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современным научным концепциям дошкольного воспитания о признании самоценности дошкольного периода детства;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип гуманно-личностного отношения к ребенку и направленность на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей (доброта, творчество, общение), также способностей и компетенций (коммуникабельность, целеустремленность, ответственность, трудолюбие, эмоциональная отзывчивость);
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

### **Методологические подходы к формированию Программы**

В основу Программы положены идеи возрастного, личностного и деятельностного *подходов* в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

1. **Возрастной подход**, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

#### **2. Личностный подход.**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

#### **3. Деятельностный подход.**

В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

## 1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Основная задача эстетического воспитания в дошкольном образовании - это постоянное развитие интеллектуального и чувственного начал в человеке. Через приобщение к искусству активизируется творческий потенциал личности, и чем раньше заложен этот потенциал, тем активнее будет стремление человека к освоению художественных ценностей мировой культуры, тем выше эстетическое сознание, тем выше сфера эстетических потребностей.

**Цель:** создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии.

**Основные 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:*

- прививать интерес к танцевальному творчеству;
- воспитывать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела (модуля)	Количество часов (теория/практика)				Формы аттестации/ контроля
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
1	Введение в программу	1 (1/0)	1 (1/0)	1 (1/0)	1 (1/0)	Беседа
2	Общая физическая подготовка	10(1/9)	10 (1/9)	9 (1/8)	9 (1/8)	Игра-испытание
3	Ритмика и танец	11 (1/10)	11 (1/10)	11 (1/10)	11 (1/10)	Музыкальное соревнование
4	Партерная гимнастика	11 (0/11)	11 (0/11)	10 (0/10)	10 (0/10)	Открытое занятие
5	Упражнения на ориентировку в пространстве	12 (0/12)	12 (0/12)	13 (0/13)	13 (0/13)	Игра-испытание
6	Эстрадный танец	14 (1/13)	14 (1/13)	15(1/14)	15 (1/14)	Отчетный концерт
7	Народный танец/ историко-бытовой танец	15 (1/15)	15 (1/15)	15 (0/15)	15 (0/15)	Отчетный концерт
<b>Итого:</b>		<b>74(5/69)</b>	<b>74(5/69)</b>	<b>74(3/71)</b>	<b>74(3/71)</b>	
<b>Всего по программе: 288 часов</b>						

#### 1.3.2. Учебный (тематический) план

Изучаемый материал распределен по объему и сложности в зависимости от года обучения. В программе реализуется принцип непрерывности образовательного процесса. Педагог чередует формы и виды проводимых занятий по своему усмотрению, принимая во внимание степень подготовленности детей.

##### Младшая группа (3-4 лет)

№	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	–	беседа
2	Общая физическая подготовка.	10	2	9	игра
2.1	Выявление знаний и умений детей.	3	0,5	2,5	
2.2	Упражнения, направленные на работу различных групп мышц	5	1	4	
2.3	Закрепление знаний, умений и	1		1	анализ

	навыков в работе различных групп мышц				
2.4	Игра на знание и умение выполнять элементарные движения	1	0,5	0,5	игра-испытание
<b>3</b>	<b>Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>музыкальное соревнование</b>
3.1	Знакомство с танцевальной азбукой. Игры на развитие музыкального слуха творческого воображения, фантазии,	3	1	2	игра
3.2	Характерные отличия танцевальных шагов. Танцевальные шаги в образах (зайчик, лисичка, медведь).	3	-	3	конкурс
3.3	Прыжки, подскоки. Скоординированные движения ног и рук. Боковые шаги. Упражнения на координацию движения.	4	-	4	самоанализ
3.4	Закрепление умений различать музыку по ритму и темпу	1	-	1	музыкальное соревнование
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>конкурс</b>
4.1	Упражнения для мышц живота. Работа стоп в шестой позиции.	3	-	3	
4.2	Упражнения для мышц спины, выворотности.	4	-	4	игра
4.3	Растяжки различных групп мышц	4	-	4	
<b>5</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>игра</b>
5.1	Проучивание танцевальных фигур. Упражнения на перестроение.	5	-	5	
5.2	Правила поведения пар на танцевальной площадке и движения во время танца. Движение по кругу.	3	-	3	взаимоанализ
5.3	Обозначение линии танца. Отработка смены направлений во время движения по линии танца.	4	-	4	игра
<b>6</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>беседа, практическое занятие</b>
6.1	Танцевальные движения основных детских танцев. Выразительность исполнения.	2	1	1	беседа
6.2	Постановочная работа. Проучивание движений эстрадного танца. Работа над грамотностью и синхронностью исполнения.	10	-	10	анализ
6.3	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	2	-	2	практическое занятие
<b>7</b>	<b>Народный танец</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>музыкальное</b>

					<b>соревновани е</b>
7.1	История русского народного танца. Простейшие танцевальные движения.	3	1	2	опрос
7.2	Постановочная работа. Проучивание элементов народного танца. Работа с предметом.	6	-	6	музыкальное соревнование
7.3	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	3	-	3	контрольный урок
8	Открытое занятие, фестиваль, творческий отчет, праздничный концерт	3	-	3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>74</b>	<b>5</b>	<b>69</b>	

### Средняя группа (4 – 5 лет)

№	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	–	<b>беседа</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка. Выявление знаний и умений детей.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>игра</b>
2.1	Упражнения, направленные на работу различных групп мышц	4		4	
2.2	Закрепление знаний, умений и навыков в работе различных групп мышц	1		1	анализ
2.3	Постановка корпуса, положение рук и ног. Игра на знание и умение выполнять элементарные движения	5	1	4	игра-испытание
<b>3</b>	<b>Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>музыкальное соревнование</b>
3.1	Игры на развитие музыкального слуха творческого воображения, фантазии.	3		3	игра
3.2	Характерные отличия танцевальных шагов. Танцевальные шаги в образах. Марш. Упражнения на координацию движений.	2	-	2	анализ
3.3	Прыжки, подскоки. Боковые шаги. Ритмические рисунки хлопков и притопов.	4	-	4	конкурс
3.4	Закрепление умений различать музыку по ритму и темпу. Обсуждение образных ассоциаций.	1	1	-	музыкальное соревнование
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>самоанализ</b>
4.1	Упражнения для мышц живота. Работа стоп в шестой и первой	3	-	3	

	позиции.				
4.2	Упражнения для мышц спины, выворотности.	3	-	3	
4.3	Растяжки различных групп мышц. Координационные упражнения.	5	-	5	игра-испытание
<b>5</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>игра</b>
5.1	Проучивание танцевальных фигур. Упражнения на перестроение.	5	-	5	
5.2	Правила поведения пар на танцевальной площадке и движения во время танца. Движение по кругу, по диагонали.	2	-	2	взаимоанализ
5.3	Отработка смены направлений во время движения по линии танца. Движение по линии танца на носках; на каблуках, поднимая колени. Ход лицом и спиной по линии танца.	5	-	5	игра
<b>6</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>беседа, практическое занятие</b>
6.1	Тренаж на середине зала. Выразительность исполнения. Прыжки.	3	1	2	беседа
6.2	Постановочная работа. Проучивание движений эстрадного танца. Работа над грамотностью и синхронностью исполнения.	8	-	8	анализ
6.3	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	3	-	3	практическое занятие
<b>7</b>	<b>Народный танец</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>музыкальное соревнование</b>
7.1	История русского народного танца. Простейшие танцевальные движения. Вращения.	3	1	2	опрос
7.2	Постановочная работа. Проучивание элементов народного танца. Работа с предметом.	6	-	6	музыкальное соревнование
7.3	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	3	-	3	контрольный урок
8	Открытое занятие, фестиваль, творческий отчет, праздничный концерт	3	-	3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>74</b>	<b>5</b>	<b>69</b>	

**Старшая группа (5-6 лет)**

№	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	–	<b>Беседа</b>
2	<b>Общая физическая подготовка. Выявление знаний и умений детей.</b>	<b>9</b>	-	<b>9</b>	<b>Игра-испытание</b>
2.1	Упражнения, направленные на работу различных групп мышц. Прыжки.	3	-	3	
2.2	Постановка корпуса, положение рук и ног. Игра на знание и умение выполнять элементарные движения.	3	-	3	
2.3	Закрепление знаний, умений и навыков в работе различных групп мышц.	3	-	3	
3	<b>Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>Музыкальное соревнование</b>
3.1	Игры на развитие музыкального слуха, творческого воображения, фантазии.	3	-	3	
3.2	Понятия ритма, темпа, характера танца, эмоционального ключа. Работа над прослушиванием музыки к танцевальным композициям, более подробное обсуждение образных ассоциаций.	2	1	1	
3.3	Прыжки, подскоки. Боковые шаги. Ритмические рисунки хлопков и притопов.	6	-	6	
4	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	<b>Открытое занятие</b>
4.1	Упражнения для мышц живота. Работа стоп в шестой и первой позиции.	3	-	3	
4.2	Упражнения для мышц спины, выворотности. Силовые упражнения.	3	-	3	
4.3	Растяжки различных групп мышц. Координационные упражнения.	4	-	4	
5	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>13</b>	-	<b>13</b>	<b>Игра-испытание</b>
5.1	Упражнения на перестроение. Движения по рисункам в различных темпах. Работа над четкостью и точностью исполнения рисунков.	4	-	4	
5.2	Правила поведения пар на танцевальной площадке и движения во время танца. Движение пар по кругу, по диагонали.	4	-	4	

5.3	Отработка смены направлений во время движения по линии танца. Движение по линии танца на носках; на каблуках, поднимая колени. Ход лицом и спиной по линии танца.	5	-	5	
6	<b>Эстрадный танец</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>Отчетный концерт</b>
6.1	Совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений. Прыжки с поворотами.	5	-	5	
6.2	Обсуждение с учащимися образов для постановки танца. Импровизация.	2	1	1	
6.3	Постановочная работа. Проучивание движений эстрадного танца. Работа над грамотностью и синхронностью исполнения.	5	-	5	
6.4	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	3	-	3	
7	<b>Народный танец</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>Отчетный концерт</b>
7.1	Упражнения для развития пластичности рук, подвижности и выразительности кисти; дробные выстукивания; движения на вращение.	7	-	7	
7.2	Постановочная работа. Проучивание комбинаций народного танца. Работа с предметом.	6	-	6	
7.3	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>71</b>	

#### Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	–	беседа
2	Общая физическая подготовка. Выявление знаний и умений детей.	9	-	9	
2.1	Упражнения, направленные на	3	-	3	

	работу различных групп мышц. Упражнения в парах. Прыжки.				
2.2	Постановка корпуса, положение рук и ног. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава. Упражнения для развития гибкости.	3	-	3	
2.3	Закрепление знаний, умений и навыков в работе различных групп мышц.	3	-	3	
<b>3</b>	<b>Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>Музыкально е соревновани е</b>
3.1	Игры на развитие музыкального слуха, творческого воображения, фантазии.	4	-	4	
3.2	Понятия ритма, темпа, характера танца, эмоционального ключа. Работа над прослушиванием музыки к танцевальным композициям, обсуждение образных ассоциаций.	2	1	1	
3.3	Прыжки, подскоки, боковые шаги. Ритмические рисунки хлопков и притопов.	5	-	5	
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>Открытое занятие</b>
4.1	Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины. Работа стоп в шестой и первой позиции.	2	-	2	
4.2	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности). Силовые упражнения.	2	-	2	
4.3	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава. Растяжки различных групп мышц. Координационные упражнения.	6	-	6	
<b>5</b>	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>Игра- испытание</b>
5.1	Упражнения на перестроение. Движения по рисункам в различных темпах. Работа над четкостью и точностью исполнения рисунков.	5	-	5	
5.2	Правила поведения пар на танцевальной площадке и движения во время танца. Движение пар по кругу, по диагонали, «прочесом».	3	-	3	
5.3	Отработка смены направлений во время движения по линии танца.	5	-	5	

	Движение по линии танца на носках; на каблуках, поднимая колени. Ход лицом и спиной по линии танца.				
<b>6</b>	<b>Эстрадный танец</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>Отчетный концерт</b>
6.1	Совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений. Прыжки с поворотами.	5	-	5	
6.2	Обсуждение с учащимися образов для постановки танца. Импровизация.	2	1	1	
6.3	Постановочная работа. Проучивание движений эстрадного танца. Работа над грамотностью и синхронностью исполнения. Работа с предметом.	5	-	5	
6.4	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	3	-	3	
<b>7</b>	<b>Историко-бытовой танец</b>	<b>15</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>Отчетный концерт</b>
7.1	Упражнения для развития пластичности рук, подвижности и выразительности кисти.	7	-	7	
7.2	Постановочная работа. Проучивание композиций историко-бытового танца. Работа с партнером.	6	-	6	
7.3	Закрепление умения выполнять танцевальные движения в соответствии с темпом, ритмом, рисунком танца.	2	-	2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>71</b>	

### 1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана

3 – 4 года

#### Тема 1. Вводное занятие.

Теория: беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка. Выявление знаний и умений детей.

Теория: игра на знание и умение выполнять элементарные движения

Практика: простые танцевальные движения. Упражнения, дающие общее гармоническое развитие мышечно-связочного аппарата, развивающие данные детей.

#### Тема 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.

Теория: музыкальное соревнование на определение музыкальных и танцевальных жанров

Практика: 1. Шаги: бытовой, танцевальный, на полупальцах.

2. Упражнения для головы и корпуса:

- движения головы;
- движение плеч и корпуса; подъём плеч в различном темпе и характере: наклоны корпуса вперёд, назад, в сторону

2. Музыкально-ритмические навыки:

- Совершенствовать умение детей начинать движение после вступления. ускорять и замедлять темп ходьбы, бега и т.п., менять характер одного и того же движения со сменой характера музыки.
- Упражнять детей в лёгком и стремительном беге и беге с высоким подъёмом ног. в подскоках, в боковом галопе и шаге польки. Закреплять умение самостоятельно менять движение со сменой частей, чередованием музыкальных фраз, динамическими изменениями в музыке.

#### **Тема 4. Партерная гимнастика.**

Практика: элементы партерной гимнастики:

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы в положении шестой позиций сидя;
- упражнения для развития выворотности;
- упражнения для мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- растяжки.

#### **Тема 5. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Практика: понятия: линии, колонна, круг, полукруг, интервал, равнение в линиях и колоннах. Понятия: полный поворот, полповорота. поворот направо и налево. Упражнения на перестроения: переход из первой линии на вторую, из линии - на круг, из круга на одну или две линии, сужение и расширение круга. Упражнения выполняются в разных характерах: бег, марш, подскоки.

#### **Тема 6. Эстрадный танец.**

Теория: беседа «Выразительность в танце»

Практика: разучивание элементов, движений и танцевальных комбинаций, характерных для эстрадного танца. Все упражнения выстраиваются с учётом постепенного возрастания физической нагрузки – от лёгких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

#### **Тема 7. Народный танец.**

Теория: изучение истории русского народного танца.

Практика: процесс обучения включает в себя изучение элементов русского танца:

- поклоны: простой поклон на месте, простой поклон с шагами в сторону. простой поклон с шагами вперёд и отходами назад, праздничный поклон;
- «гармошка» боковая по шестой позиции;
- «ковырялочка»
- мелкие движения;
- вращения

### **4 – 5 лет**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды для занятий, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка. Закрепление знаний и навыков, полученных на в предыдущий период.**

Теория: Повторение и закрепление знаний и навыков, полученных в предыдущий период. Развитие профессиональных данных.

Практика: Упражнения, направленные на работу различных групп мышц. Постановка корпуса, позиции рук (первая, вторая, третья) и ног (шестая и первая).

### **Тема 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.**

Теория: Закрепление умений различать музыку по ритму и темпу. Обсуждение образных ассоциаций.

Практика: 1. Ходьба и бег.

- Упражнения для головы и корпуса.
- Ритмические рисунки хлопков на ногах, двойные хлопки, тройные хлопки о ладони соседей, о свои колени.
- Развитие музыкально-ритмических навыков.
- Игры на развитие музыкального слуха творческого воображения, фантазии.
- Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках по дисциплинам, на репетиционных и постановочных занятиях. Прослушивание музыки для танцевальных композиций, обсуждение образных ассоциаций у детей.

### **Тема 4. Партерная гимнастика.**

Практика: элементы партерной гимнастики:

- положение на спине, позвоночник всеми точками касается пола;
- сокращение и вытягивание стопы в положении шестой и первой позиций в положении сидя;
- упражнения для развития выворотности (ноги, согнутые в коленях, развести в стороны, лягушка на животе);
- упражнения для мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- координационные упражнения;
- растяжки.

### **Тема 5. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Практика: упражнения на ориентировку в пространстве на основе круговых и линейных рисунков, уметь сохранять интервалы в движении, движения в колонну по одному с разных сторон по диагонали с переходом в центре через одного. Упражнения на динамичные перестроения. Совершенствование навыков, полученных в предыдущий период обучения.

### **Тема 6. Эстрадный танец.**

Теория: Выразительность в движении.

Практика: разучивание движений и танцевальных комбинаций, характерных для эстрадного танца. Все комбинации исполняются с увеличенной амплитудой движения. в ускоренном темпе, в координации с движениями рук.

Тренаж на середине зала. Особенности эстрадных прыжков.

### **Тема 7. Народный танец.**

Теория: История русского народного танца

Практика: освоение движений народных танцев в простейшей форме на середине зала и упражнений на координацию, дробные выстукивания.

Занятие на середине зала – изучаются простейшие тренировочные движения и далее объединяются в небольших танцевальных связках, вращения.

## **5- 6 лет**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка. Выявление знаний и умений детей.**

Практика: совершенствование профессиональных данных. Развитие общей физической подготовки.

### **Тема 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.**

Теория: совершенствовать развитие музыкальности непосредственно на уроках по дисциплинам, на репетиционных и постановочных занятиях. Продолжать работу над прослушиванием музыки к танцевальным композициям, более подробное обсуждение образных ассоциаций.

Практика: игры на развитие музыкального слуха, творческого воображения, фантазии. Совершенствование грамотного движения под музыку в соответствии с темпом и ритмом.

### **Тема 4. Партерная гимнастика.**

Практика: Упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие данных.

Положение сидя:

- корпус (спина, плечи, голова);
- натянутость стопы (медленное натягивание и сокращение стопы);
- натянутость в коленях;
- сила мышц и техника (медленное поднятие ног на 15-20%, резкие броски);
- выворотность в тазобедренном суставе (passe по ножке, сгибание коленей двумя ногами, реже помогать руками);

Положение, лежа на спине:

- укрепление мышц живота (поднятие корпуса, ножницы);
- развиваем натянутость, силу, технику ног;
- подъемы корпуса, ноги чередовать (через passe, ножницы);
- упражнения для бедер;

Положение, лежа на животе:

- сила мышц спины;
- гибкость;
- контролируя положение ног, поднятие корпуса с опорой. Отдельно поднимая ноги, затем одновременно поднимаем ноги;
- броски ног;
- лягушка (ноги, бедра на полу)

Положение сидя

- растяжки.

### **Тема 5. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Практика: Совершенствование навыков, полученных ранее. Движения по рисункам в различных темпах. Работа над четкостью и точностью исполнения рисунков, следить за синхронностью и симметричностью исполнения.

### **Тема 6. Эстрадный танец.**

Теория: Обсуждение с учащимися образов для постановки танца. Импровизация на основе ассоциативных образов.

Практика:

- Совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений.
- Разучивание движений и танцевальных комбинаций с увеличенной амплитудой движения.
- Элементы акробатики: шпагаты, перевороты, , кувырки, поддержки.
- Тренаж на середине зала. Усложняются комбинации по технике исполнения, по координации, увеличивается амплитуда движения.
- Прыжки.

### **Тема 7. Народный танец.**

Практика: Изучение новых движений и на повторение пройденного материала. Развитие силы и выносливости, это происходит за счет ускорения темпа и увеличения

количества движений в упражнении, что допустимо только в случае, если сами движения усвоены и исполняются качественно.

Занятие на середине зала: упражнения для развития пластичности рук, подвижности и выразительности кисти; дробные выстукивания; движения на вращение. Работа с предметом.

**6 – 7 лет**

**Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: беседа с детьми о задачах кружка, о форме одежды, о правилах поведения на уроках и выступлениях. Расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2. Общая физическая подготовка. Выявление знаний и умений детей.**

Практика: совершенствование профессиональных данных. Развитие общей физической подготовки.

**Тема 3. Ритмика и танец. Элементы музыкальной грамоты.**

Теория: совершенствовать развитие музыкальности непосредственно на уроках по дисциплинам, на репетиционных и постановочных занятиях. Более подробно и тщательно анализировать музыку к танцевальным композициям, обсуждение образных ассоциаций.

Практика: игры на развитие музыкального слуха, творческого воображения, фантазии. Совершенствование грамотного движения под музыку в соответствии с темпом и ритмом.

**Тема 4. Партерная гимнастика.**

Практика: Упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие данных.

1. Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и мышц спины:

- вытягивание поясничного отдела в положении сидя;
- то же с согнутыми в коленях ногами;
- развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя.

2. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности):

Лежа на спине:

- одновременное поднятие ног на 90 градусов, сохраняя ягодицы на полу;
- отведение и приведение ноги в сторону на 45-60 градусов поочередно и одновременно;
- притягивание двух ног согнутыми и максимально раскрытыми коленями к туловищу.

Лежа на животе:

- отведение ноги в сторону на 45-60 градусов.

3. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава (лежа на спине и животе):

- сокращение и вытягивание стоп в голеностопном суставе поочередно и одновременно;
- раскрытие стоп из шестой позиции в первую позицию;
- поочередное сокращение и вытягивание стоп одновременно в противоположных направлениях;
- круговые движения в голеностопном суставе внутрь и наружу.

4. Упражнения для развития гибкости.

Лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе;
- то же в грудном отделе позвоночника;
- то же в поясничном отделе позвоночника.

Лежа на спине:

- перенос прямых ног спереди в положение за голову;
- наклоны туловища вперёд («складывание» с прямыми вытянутыми ногами).

5. Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса.

6. Растяжки, воздействующие на все группы мышц.

**Тема 5. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Практика: Совершенствование навыков, полученных ранее. Движения по рисункам в различных темпах. Работа над четкостью и точностью исполнения рисунков, следить за синхронностью и симметричностью исполнения.

#### **Тема 6. Эстрадный танец.**

Теория: Обсуждение с учащимися образов для постановки танца. Импровизация на основе ассоциативных образов.

Практика:

- Совершенствование пластики своего тела и овладение исполнением сложных по координации движений.
- Разучивание движений и танцевальных комбинаций с увеличенной амплитудой движения.
- Элементы акробатики: шпагаты, перевороты, кувырки, поддержки.
- Тренаж на середине зала. Усложняются комбинации по технике исполнения, по координации, увеличивается амплитуда движения.
- Прыжки.
- Работа с предметом.

#### **Тема 7. Историко-бытовой танец.**

Практика: Изучение движений «Фигурного вальса», «Полонеза».

Занятие на середине зала: упражнения для развития пластичности рук, подвижности и выразительности кисти; работа с партнером.

### **1.4. Планируемые результаты**

Поскольку образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- *предметным*, фиксирующим предметные и метапредметные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- *личностным*, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

#### ***Предметные результаты:***

- Ребенок знает основные направления хореографии, различные танцевальные культуры, методику исполнения танцевальных элементов;
- Знает значение занятий танцами для поддержания осанки;
- Соблюдает технику безопасности на учебных занятиях;
- У ребенка сформированы умения исполнительской техники (исполняет движения в соответствии с темпом и ритмом музыки, музыкально и артистично выполняет упражнения в соответствии с контрастным характером музыки).

#### ***Метапредметные результаты:***

- Ребенок проявляет себя во всех видах исполнительской деятельности, способен к импровизации;
- Ориентируется в пространстве, в танцевальных рисунках, умеет двигаться в танце, правильно выполняет перестроения на площадке;
- Правильно определяет характер музыки, темп, ритм, умеет передавать в пластике движений музыкальный образ;
- У ребенка развита физические данные: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности.

#### ***Личностные результаты:***

- Ребенок проявляет интерес к танцевальному искусству;
- Включается в общение со сверстниками, основываясь на взаимоуважение и взаимопомощи;
- Имеет представления о пользе движений, понимает, как поддерживать и укреплять свое здоровье;

- Накопленный на занятиях опыт переносит в свободную самостоятельную деятельность.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Календарный учебный график

Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Количество учебных недель	38	38	38	38
Количество учебных недель в I полугодии	18	18	18	18
Количество учебных недель во II полугодии	20	20	20	20
Количество учебных дней	76	76	76	76
Количество учебных часов в неделю	2	2	2	2
Количество учебных часов	76	76	76	76
Окончание учебного года	31.05.2026			

#### 3.2. Условия реализации программ

##### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы предусматривается наличие соответствующей развивающей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, развития музыкально-ритмических движений. Используемое в гимнастике оборудование должно содействовать их эстетическому воспитанию, организации оптимального двигательного режима детей, а также обеспечении естественных потребностей в движении.

##### Форма для занятий:

- **Девочки:** белые купальники, носочки, удобная для занятий мягкая танцевальная обувь.
- **Мальчики:** белые футболки, черные шорты, мягкая обувь - чешки.

##### Пространственные условия:

- музыкальный зал

##### Технические и методические средства:

- музыкальный центр;
- фортепиано;
- аудио-материалы.

##### Оборудование:

- коврики для занятий гимнастикой по количеству детей;
- платочки 25 \*25 см по количеству детей в группе;
- ленточки 50 см. на кольцах, желательны разных цветов (по 2 на человека);
- погремушки (по 2 на человека);
- султанчики (по 2 на человека);
- флажки разноцветные (по 2 на человека);
- корзинки с цветами, веночки, искусственные цветы по 10 шт.;
- атрибуты для сюжетно - ролевых танцев.

##### **Кадровое обеспечение**

**Требования к квалификации.**

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

### ***Методические материалы:***

#### *Методическая литература:*

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп.- СПб: ЛОИРО, 2000
2. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часть 2. Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2001. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 6). -СПб.: "Музыкальная палитра", 2012.
4. Пинаева Е.А. (сост.) Детские образные танцы. Методическое пособие. — Пермь: ГОУ ДОД Областной центр художественного творчества учащихся учащихся "Росток", 2005.
5. Усова О. В. Театр Танца для детей 3-6 лет. Авторская программа. – Екатеринбург, 2001
6. Усова О. В. Театр Танца. Учебно-методическое пособие. Часть 1. Авторская программа. – Екатеринбург, 2001
7. Усова О. В. Театр Танца. Часть 2. Учебно-методическое пособие. Часть 2 – Екатеринбург, 2001.
8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб, «Детство-Пресс», 2000.

*Подборка аудиоматериалов и видеоматериалов. Иллюстративный материал по темам:*

- «Цирк Шапито»
- «По сказочной дорожке»
- «Городок мастеров»
- «Психогимнастика»
- «Магазин игрушек»
- «В гости к бабушке Ульяне»
- «Веселые путешественники»
- «На прогулку в зимний лес»

### **3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

*Цель диагностики:* выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия.

Диагностика проводится по методике Бурениной А.И.

*Метод диагностики:* наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара программы по ритмической пластике Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика»).

Критериями оценки эффективности эстетического воспитания являются:

- формирование эстетической оценки (способность анализировать эстетические объекты-хореографические движения, художественные образы в музыке и танце, умение сопоставлять характер музыки и движений, способность обосновывать свой выбор);
- овладение техникой и грамотностью исполнения танцевальных движений и комбинаций, что дает детям свободу творческого выражения и вызывает чувство удовлетворения от красиво исполненного танца;
- творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные. оценка характеризуется в зависимости от возраста и обученности. Оценивается степень выразительности;
- музыкальность - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается в соответствии исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения -без показа педагогов). Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытыми нами в задачах;

-эмоциональность- выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позах, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции;

-внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно-высокий уровень. В случае больших затруднений- 0 баллов;

-память-способность запоминать музыку и движения (музыкальная, двигательная, зрительная);

-подвижность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение в музыке. Норма, эталон-это соответствие исполнения упражнений, умение подчинять темпу, ритму;

Балловая шкала оценки:

3 балла – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.

2 балла – передают только общий характер, темп, метроритм.

1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Результаты заносятся в таблицу.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития детей (по А.И.Бурениной "Ритмическая мозаика")

Ф.И ребенка \_\_\_\_\_

год рождения \_\_\_\_\_

Параметры	Начало года	Конец года
Музыкальность		

Эмоциональная сфера		
Творческие проявления		
Внимание		
Память		
Подвижность нервных процессов		
Пластичность, гибкость		
Координация движений		

**Высокий уровень:** Ребенок знает и называет жанры музыкальных произведений, умеет выполнять знакомые плясовые движения, правильно выполняет перестроения на площадке. Правильно определяет характер музыки, темп, ритм, умеет передавать в пластике движений музыкальный образ. Умеет сочинять несложные плясовые движения. Умеет определять вид танца.

**Средний уровень:** Ребенок определяет темп, ритм, характер музыки, знает, но допускает ошибки при определении жанров музыки, умеет передать в пластике музыкальный образ, выполняет несложные плясовые движения при участии взрослого. С небольшой помощью взрослого определяет вид танца.

**Низкий уровень:** Ребенок допускает ошибки при выполнении плясовых движений, не знает и не умеет определить темп, ритм, характер музыки, не выполняет самостоятельно плясовые движения, не умеет передавать музыкальный образ в пластике, не умеет перестраиваться на площадке, не выполняет правильно упражнения с предметами.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Аркти, 2005. – 108 с.
3. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
4. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
5. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
7. Конорова, Е. Методическое пособие по ритмике. – М. 1994.
8. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часть 2. Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2001. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей (выпуск 6). -СПб.: "Музыкальная палитра", 2012.
9. Пинаева, Е. Образные танцы для детей: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Пинаева, Е. Танцы современных ритмов для детей: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
11. Пуртова, Т.В., Беликова, А.П., Кветная, О.В. Учите детей танцевать. М.: Владос, 2004.
12. Савчук О. Школа танцев для детей - СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
14. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.

16. Усова О. В. Театр Танца для детей 3-6 лет. Авторская программа. – Екатеринбург, 2001
17. Усова О. В. Театр Танца. Учебно-методическое пособие. Часть 1. Авторская программа. – Екатеринбург, 2001
18. Усова О. В. Театр Танца. Часть 2. Учебно-методическое пособие. Часть 2 – Екатеринбург, 2001.
19. Федотова, С. Г. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств. – М.: 2003.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.