

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №3»

Принята
Педагогическим советом
Учреждения
протокол № 1 от 14 августа 2025 г.

Утверждена
приказом заведующего
Детским садом №3
от 18 августа 2025г. №231

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«В ритме танца»**

Возраст обучающихся: 3 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Касимова Карина Альфритовна
педагог дополнительного образования

Каменск-Уральский ГО
2025 год

Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Направленность	3
1.1.2 Актуальность Программы.....	3
1.1.3 Отличительные особенности.....	4
1.1.4 Адресат Программы.....	5
1.1.5 Объем и срок освоения Программы.	7
1.1.6 Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.2 Цель и задачи программы.....	9
1.3. Планируемые результаты	10
1.4 Содержание Программы.	15
2. Организационно-педагогические условия.....	25
2.1. Календарный учебный график.....	25
2.2 Условия реализации Программы	26
2.3. Форма контроля и оценочные материалы.....	26
3. Список литературы.....	27

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность

Танец — это язык, который понимают все дети, ведь в каждом ребёнке живёт маленький танцор. Эта фраза лежит в основе создания дополнительной общеобразовательной программы «В ритме танца» художественной направленности, так как она подчеркивает потребность детей в движении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» (далее – Программа) является рабочим документом, регламентирующим организацию дополнительного образования детей 3-7 лет. Программа включает в себя особенности работы с развитием слуховой, зрительной и мышечной памятью, а также развитием творческих способностей.

1.1.2 Актуальность Программы

В современных условиях развития общества и образования особую значимость приобретает вопрос всестороннего развития личности ребенка с самого раннего возраста. Хореография в детском саду имеет особую значимость и востребованность, поскольку решает множество задач. Прежде всего, занятия танцами способствуют физическому развитию детей: укрепляют иммунитет, улучшают осанку, развивают координацию движений и гибкость. Регулярные танцевальные занятия положительно влияют на работу всех систем организма, укрепляют мышечный корсет и улучшают общее состояние здоровья ребенка. Не менее важным является психологическое воздействие хореографии. Через танец дети учатся выражать свои эмоции, преодолевать застенчивость, развивают уверенность в себе. Музыкально-ритмические движения помогают снять психологическое напряжение и восстановить жизненную энергию.

Хореография становится неким эффективным инструментом всестороннего развития личности ребенка, что создает прочную основу для дальнейшего обучения и успешной социализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «В ритме танца» педагога (далее - Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»";
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р;

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. 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»;
9. Приказ министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
10. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
11. Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
12. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ, Государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодёжи» , Региональный модельный центр, 2025год.
13. Положение о платных образовательных услугах Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3», от 24.08.2023 года № 243;
14. Устав Детского сада № 3

Учитывая потребности и проблемы детей и их родителей (законных представителей) посредством анкетирования.

1.1.3 Отличительные особенности

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что Программа ориентирована на постепенное развитие природных способностей детей, учитывая возрастные особенности дошкольников и используя игровые методы в работе. Программа строится на комплексном подходе к развитию ребенка, где гармонично сочетаются музыка, движение и игра. Программа построена на принципах непринужденности и комфортности, где каждый ребенок может раскрыться и проявить свои способности без страха оценки и осуждения. Педагог

выстраивает партнерские отношения с воспитанниками, создавая условия для творческого самовыражения. Программа направлена на всестороннее развитие личности ребенка и предусматривает индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его психофизиологические особенности и уровень подготовки. При этом соблюдается принцип последовательного усложнения материала от простого к сложному.

Хореография — это вид искусства, который включает в себя создание и исполнение танцевальных композиций. Она способствует физическому развитию, эстетическому воспитанию, социальному взаимодействию, творческому развитию и формированию дисциплины. Хореография объединяет в себе ритмичные и пластичные движения, которые выполняются под музыку. Основные характеристики хореографии как искусства заключаются в способности выражать эмоции и мысли через движение, создавать целостные художественные образы, гармонично сочетать музыку и пластику. В современном мире хореография продолжает развиваться, включая в себя новые формы и направления. Она остаётся универсальным языком искусства, способным передавать самые тонкие оттенки человеческих чувств и переживаний через красоту и гармонию танцевального движения.

Программа разработана на основе:

- авторской программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика».
- «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения» О. Н. Арсеновской.
- Практического пособия «Хореографические постановки для детей дошкольного возраста» Давыдовой Т.М.

1.1.4 Адресат Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа адресована детям от 3 до 7 лет. Для обучения принимаются все желающие.

Возрастные особенности обучающихся 3-5 лет

Дети в возрасте 3–5 лет находятся в периоде дошкольного детства, который характеризуется активным физическим и психическим развитием. При разработке образовательной программы по хореографии для этого возраста важно учитывать несколько особенностей. Во-первых, дети лучше воспринимают информацию через зрительные образы и действия, поэтому важно наглядно показывать движения. Во-вторых, их внимание неустойчиво, они быстро отвлекаются, поэтому занятия должны быть короткими и насыщенными разнообразными заданиями. В-третьих, мелкая и крупная моторика детей ещё не совершенны, что усложняет выполнение сложных и точных движений. Поэтому программа должна включать простые и доступные упражнения. Дети этого возраста любят подражать и копировать движения взрослых

и сверстников, что можно использовать для обучения хореографии. Они также эмоционально выразительны и с удовольствием включаются в игровые формы занятий.

Игра является ведущим видом деятельности детей 3–5 лет, поэтому занятия хореографией должны включать игровые элементы. Это поможет поддерживать интерес детей и сделает процесс обучения более увлекательным. Важно учитывать, что дети начинают активно взаимодействовать со сверстниками, что нужно учитывать при организации групповых танцевальных номеров и игр. Кроме того, дети быстро устают, поэтому необходимо чередовать активные и спокойные виды деятельности. У детей этого возраста ярко проявляется интерес к творчеству, они с удовольствием будут экспериментировать с движениями и создавать свои танцевальные композиции. Наконец, дети нуждаются в поддержке и поощрении со стороны взрослых. Положительная оценка их усилий повысит мотивацию и интерес к занятиям хореографией.

Возрастные особенности обучающихся 5-7 лет

В возрасте 5-7 лет дети активно развиваются физически: происходит интенсивный рост тела, увеличивается мышечная сила, улучшается координация движений и развивается мелкая моторика. Дети уверенно владеют своим телом, способны выполнять сложные движения, развивают выносливость и улучшают равновесие. В психологическом плане у детей этого возраста происходит переход к наглядно-образному мышлению, развивается логическое мышление, появляется способность к анализу и синтезу, формируются причинно-следственные связи. Память становится более развитой, появляется произвольная память, улучшается запоминание и способность к воспроизведению информации, формируются навыки заучивания. Эмоциональное развитие характеризуется более стабильным эмоциональным состоянием, появляется способность к самоконтролю, развивается эмпатия и формируются нравственные чувства. Дети начинают лучше осознавать своё «Я», развивается самооценка, появляется стремление к самостоятельности и формируется уверенность в себе. В социальном плане дети активно развивают навыки общения, формируют дружеские отношения, учатся работать в группе и совершенствуют коммуникативные навыки. Они начинают лучше соблюдать правила, развивают дисциплину, формируют ответственность и учатся следовать инструкциям. Познавательное развитие проявляется в увеличении объёма внимания, развитии концентрации, улучшении распределения внимания и формировании его устойчивости. В речевом развитии происходит расширение словарного запаса, совершенствование грамматики, развитие связной речи и формирование звуковой культуры речи. Мотивация к обучению у детей этого возраста активно развивается: формируются познавательные интересы, учебная мотивация, стремление к достижениям и желание получать знания. Дети становятся готовыми к школьному

обучению, развивают учебные навыки, способность к систематизации знаний и формируют логическое мышление.

1.1.5 Объем и срок освоения Программы.

Объем программы – 74 часа.

Программа рассчитана на 1 год.

1 год обучения: 74 часа в год.

1.1.6 Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 20 мин для детей 3-5 лет, 30 мин для детей 5-7 лет.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся по подгруппам в течение всего года (с сентября по май), 2 раза в неделю по 20 мин для детей 3-5 лет и 30 мин для детей 5-7 лет.

1. Дети 3-5 лет
2. Дети 5-7 лет

День недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Время занятий		15:30-16:00 (5-7) 16.10-16.30 (3-5) 17.00-17.20 (3-5) 17:30-18:00 (5-7)		15:30- 16:00 (5-7) 16.10-16.30 (3-5) 17.00-17.20 (3-5) 17:30-18:00 (5-7)	

Группы формируются из обучающихся 3-5 и 5-7 лет.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Форма обучения очная.

Программа имеет «Стартовый уровень».

При разработке данной программы отбирались наиболее интересные доступные темы, сюжеты, которые смогли бы завлечь ребенка и помочь ему раскрыться. Подобраны соответствующие игры с движением, пальчиковая гимнастика, разминка для рук. Для решения поставленных задач, максимально использовались все анализаторы ребенка: слуховой, зрительный, тактильный и т.д. Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий. Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Занятия построены на комплексно-тематическом подходе в сочетании с наглядными и игровыми приёмами, что позволяет сделать учебный процесс увлекательным и ненавязчивым. Занятия включают формат игры. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в самостоятельности – речевой и поведенческой (движения, действия и т.п.). Использование игр в обучении детей помогает активизировать деятельность детей, развивать познавательную активность, наблюдательность, внимание, память, мышление, поддерживает интерес к изучаемому материалу, развивает творческое воображение, образное мышление.

Материал занятий представляет собой последовательность тщательно подобранных, постепенно усложняющихся движений и комбинаций.

Формы проведения занятий: игра, сюжетно-ролевые задания, ритмическая гимнастика, детский танец, музыкально-ритмические игры,

Формы подведения итогов реализации Программы:

- открытые занятия;
- фото и видео отчеты родителям;
- отчетный концерт;
- индивидуальные беседы с родителями.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: гармоничное физическое и психическое развитие детей 3–7 лет через обучение основам хореографии, развитие их творческих способностей, мелкой и крупной моторики, а также формирование интереса к танцевальному искусству в игровой и доступной форме.

Задачи:

1.Обучающие:

- овладеть основами хореографии, включая основные танцевальные шаги и движения;
- обучить базовым элементам выразительности в танце, таким как мимика, жесты и позиции тела;
- обучить ориентации в пространстве;
- сформировать навыки работы в коллективе.

2.Развивающие:

- развить образное мышление;
- развить умения детей слушать музыку и согласовывать свои движения с ее темпом и ритмом;
- развить гибкость и пластичность;
- развить эмоциональную выразительность.

3.Воспитательные:

- воспитывать уважение к культуре, традициям и обычаям русского народа;
- воспитать уважение к старшим;
- воспитать любовь к труду и творчеству;
- сформировать культуру поведения на занятиях.

Принципы к формированию Программы

Деятельность по реализации данной программы строится на основании следующих принципов:

1.Принцип систематичности и последовательности.

Этот принцип предполагает, что усвоение учебного материала идет в определенном порядке, системе. При планировании устанавливается последовательность раскрытия темы, продумывается связь нового материала с ранее усвоенным.

2.Принцип доступности.

Предполагает соотнесение содержания, характера и объема учебного материала с уровнем развития, подготовленности детей; предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослого и ребёнка и самостоятельной деятельности воспитанников;

3. Принцип активного обучения.

Предполагает не передачу детям готовых знаний, а организацию такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают новое путем решения доступных проблемных задач; обеспечивает использование активных форм и методов обучения дошкольников, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы, творчества.

4. Принцип сотрудничества.

Личное ориентированное взаимодействие взрослого с ребенком на равных, как партнеров, создавая особую атмосферу, которая позволит каждому ребенку реализовать свою познавательную активность.

5. Принцип исследовательской (творческой) позиции.

Этот принцип предполагает, что дети осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, а также свои личные ресурсы, возможности, особенности. Создается когнитивная среда (усвоение новой информации), основными характеристиками, которой являются проблемность, неопределенность.

1.3. Планируемые результаты

К трем годам:

ребенок проявляет интерес к танцевальным занятиям, учиться выражать свои эмоции через движения; развивает внимание и память, формирует пространственную ориентацию;

ребенок учиться взаимодействовать с педагогом во время занятий, работает в мини-группах, выполняет простые команды, развивает навыки подражания, участвует в совместных играх;

ребенок формирует навыки выполнения движений по показу педагога, развивается умение слушать музыку, формируется положительное отношение к занятиям и приобретаются первичные навыки культурного поведения.

Реализация программы поможет детям дошкольного возраста творчески подходить к видению окружающего мира, который изображают, и использовать для самовыражения любые доступные средства. Предполагается достижение определенного уровня овладения учащимися изобразительной грамоты. В ходе реализации программы обучающийся достигнет личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные: отражаются в качественных свойствах обучающихся, которые они приобретают в процессе освоения программы. У детей будут сформированы: доброжелательное отношение к сверстникам; развитие фантазии и творческого мышления.

Метапредметные результаты: у обучающихся сформированы действия: понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; работать в группе; обращаться за помощью; стимуляция и поддержание речевой инициативы.

Предметные результаты: понимание структуры танцевального занятия; выполнять базовые танцевальные шаги; освоение основных хореографических терминов; владение базовыми позициями рук и ног; умения повторять движения за педагогом.

К четырем годам:

ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;

ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам; ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям.

Реализация программы поможет детям дошкольного возраста творчески подходить к видению окружающего мира, который изображают, и использовать для самовыражения любые доступные средства. Предполагается достижение определенного уровня овладения учащимися хореографическим искусством. В ходе реализации программы обучающийся достигнет личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты: развивается чувство товарищества; уверенность в своих силах; развитие внимательности; формирование пространственного мышления;

развивается чувство ответственности; развитие коммуникации со сверстниками и педагогом.

Метапредметные результаты: формирование регулятивных навыков; развитие познавательной активности; развивается воображение и творческое мышление; дети учатся воспринимать информацию через разные каналы (слух, зрение, ощущение) и анализировать ее.

Предметные результаты: развивается чувство ритма; улучшается координация движений и общая моторика; формируется правильная осанка; происходит формирование танцевальной выразительности; закладываются основы танцевальной техники.

К пяти годам:

у ребенка формируется понимание правил поведения и их обязательности выполнения;

ребенок формирует устойчивые дружеские связи, повышается избирательность в общении; предпочтения основываются на успешности в играх и личностных качествах;

ребенок начинает контролировать действия других участников в игре; активно рассказывает о событиях его жизни;

ребенок начинает осваивать более сложные движения, шаги, развивается координация, формируются моральные представления;

у ребенка появляется высокая чувствительность к похвале и критике; потребность в признании успехов; способность концентрироваться около 12-15 минут; лучше запоминает сюжетные танцы с конкретными образами.

Реализация программы поможет детям дошкольного возраста снизить тревожность и преодолеть страхи, развить эмоциональную гибкость и научиться управлять своими эмоциями и чувствами, дети научатся взаимодействовать в коллективе, разовьют навыки сотрудничества и сформируют чувство ответственности.

Личностные результаты: развивается самодисциплина и ответственность; совершенствуются социальные навыки; появляется способность к самовыражению, развивается креативность детей; обучение через игру позволяет развивать эмоциональный интеллект.

Метапредметные результаты: развиваются регулятивные навыки; умение анализировать правильность выполнения танцевальных движений; умение

устанавливать связь между музыкой и танцевальными движениями; умение корректировать свои действия для достижения лучшего результата.

Предметные результаты: правильно используют базовые термины хореографии на занятиях; умение работать с танцевальным реквизитом; понимание требования к внешнему виду на занятиях; умение самостоятельного перестроения в зале; умение координировать движения под музыку.

К шести годам:

ребенок способен понимать причинно-следственные связи, запоминать и пересказывать сказки и рассказы, вести длинные монологи и придумывать новые правила для игр;

у ребенка существенно пополняется словарный запас; он может четко произносить все звуки; умеет вести содержательные диалоги, задавать и отвечать на вопросы;

ребенок способен передавать эмоции через темп речи и интонацию; ребенок осваивает координацию движений:

ребенок активно общается со сверстниками.

Реализация программы поможет детям освоить различные виды танцевального искусства через игровую форму, познакомит их с миром музыки разных стилей и направлений, разовьет способности к творческому самовыражению через танцевальную импровизацию. Программа окажет существенное влияние на физическое развитие детей: улучшит координацию движений и осанку, разовьет ловкость, точность и силовые способности, укрепит мышечный аппарат, совершенствует равновесие и общую физическую подготовку.

Личностные результаты: дети формируют устойчивый эстетический вкус в области музыки и танца, учатся ценить красоту движения и музыкального сопровождения. Они развивают трудолюбие и целеустремленность в освоении танцевальных навыков, проявляют упорство при изучении новых движений.

Метапредметные результаты: дети развивают навыки самостоятельного выражения движений под музыку, формируют активную познавательную позицию в изучении хореографического искусства. Они осваивают способы решения творческих и поисковых задач, учатся анализировать результаты своей работы, оценивать как собственные достижения, так и успехи сверстников. Дети овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

Предметные результаты: дети осваивают технику выполнения прыжков, танцевальных элементов и упражнений партерной гимнастики, согласовывают движения с музыкальным сопровождением, владеют правильной осанкой, выполняют базовые танцевальные комбинации, соединяют отдельные движения в последовательности и осваивают технику перестроений в пространстве.

К семи годам:

ребенок умеет управлять своим поведением, сдерживать эмоциональные порывы, планировать деятельность, формировать дружеские связи и оценивать себя и окружающих, доводить начатое до конца;

у ребенка развивается выносливость, способность долго играть и бегать; ребенок отличается уверенной координацией движений;

ребенок умеет анализировать информацию, развивается память и внимание, способность к осознанному запоминанию; способность к эмпатии.

Реализация программы поможет детям укрепить осанку и мышечный корсет, разовьётся выносливость и работоспособность. Дети значительно улучшат гибкость и подвижность суставов, сформируют правильную постановку корпуса и усовершенствуют навыки балансировки. Улучшится память и внимание при запоминании комбинаций. Дети сформируют ответственное отношение к обучению, разовьют лидерские качества и организаторские способности. Они усовершенствуют навыки коллективной работы, воспитают эстетический вкус и культуру поведения, улучшат коммуникативные навыки.

Личностные результаты: в процессе регулярных занятий у детей формируется целеустремленность в достижении танцевальных навыков, проявляется трудолюбие и настойчивость в освоении сложных элементов. Они становятся более инициативными в творческом процессе, способны предлагать собственные идеи для постановок и проявляют чувство ответственности за свои действия.

Метапредметные результаты: дети учатся планировать свою деятельность на занятии, контролировать выполнение танцевальных элементов и самостоятельно корректировать свои действия. Они осваивают умение работать над ошибками, ставить цели и достигать их в процессе обучения, что способствует развитию самодисциплины и организованности.

Предметные результаты: дети совершенствуют координацию движений, развивают гибкость и пластичность, укрепляют мышечный аппарат. Они формируют правильную осанку и развивают выразительность исполнения через осознанное владение телом. Дети эмоционально и выразительно исполняют танцевальные номера, развивают артистизм и сценическую культуру.

1.4 Содержание Программы.

Учебный план для детей 3-5 лет

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Введение в мир танца	25	5	20	
1.1	Знакомство с музыкой	5	1	4	Текущий контроль
1.2	Обучение простым танцевальным движениям	5	1	4	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
1.3	Танцевальные шаги	5	1	4	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
1.4	Позиции рук и ног в хореографии	5	1	4	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
1.5	Ориентировка в пространстве	5	1	4	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2	Развитие координации и моторики	12	1,9	10,1	
2.1	Упражнения на координацию	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2.2	Игры с предметами	2	0,3	1,7	Текущий контроль, наблюдение за

					выполнением упражнений
2.3	Ритмические упражнения	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2.4	Танцевальные игры	2	0,3	1,7	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2.5	Развитие воображение, умение выражать эмоции через движения	2	0,3	1,7	Текущий контроль
3	Введение в гимнастику	12	2	10	
3.1	Укрепление мышечного корсета	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
3.2	Развитие гибкости и растяжки	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
3.3	Развитие прыжковой активности	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
3.4	Улучшение чувства равновесия, укрепление мышц ног	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений

4	Танцевальные постановки	25	2,5	22,5	
4.1	Осенние листочки	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.2	Танцуем как зверята	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.3	Новогодний хоровод	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.4	Танцуем с платочками	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.5	Импровизация	2	0,2	1,8	Наблюдение
4.6	Наши защитники	3	0,3	2,7	Наблюдение

Содержание учебного материала

Раздел I. Введение в мир танца

Тема 1. «Знакомство с музыкой».

Теория: определение темпа музыки (быстрый/медленный), динамических оттенков (громко/тихо), определение характера музыки через движения, связь музыки с образами в танце.

Практика: слушание музыки разных жанров, определение характера музыки (веселая, грустная, быстрая, медленная), развитие музыкального слуха и чувства ритма.

Тема 2. «Обучение простым танцевальным движениям».

Теория: знакомство с основными терминами хореографии (поклон, разминка), краткие объяснения и пояснения правил исполнения основных движений с последующим показом, а также объяснение правил поведения во время танцевальных занятий.

Практика: ходьба под музыку, бег, прыжки, хлопки, притопы.

Тема 3. «Танцевальные шаги».

Теория: понятие танцевального шага и танцевального бега, виды шагов (шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок, топающий шаг), объяснение техники исполнения.

Практика: обучение основным танцевальным шагам (полька, голоп, вальс), выполнение шагов под счет и под музыку.

Тема 4. «Позиции рук и ног в хореографии».

Теория: понятие постановки корпуса, объяснение основных позиций рук и основных позиций ног.

Практика: знакомство с основными позициями рук и ног в хореографии (подготовительная, первая, вторая, третья позиция рук, первая свободная позиция ног, шестая позиция ног, параллельная позиция ног).

Тема 5. «Ориентировка в пространстве».

Теория: объяснение основных построений в танце (круг, линия), изучение правой и левой стороны, определение пространственных направлений.

Практика: развитие умения ориентироваться в зале, двигаться в разных направлениях, игры «Солнышко и тучка» (бег и приседания), «Паровозик» (движение друг за другом).

Раздел II. Развитие координации и моторики

Тема 1. «Упражнение на координацию».

Теория: понятие координации и ее необходимости для танцоров, разбор основных движений, которые помогают развивать координацию, примеры упражнений и игр на координацию.

Практика: улучшение координации через упражнения «Веселые ножки» (перешагивание через предметы), «Птичка» (махи руками), «Деревья на ветру» (наклоны).

Тема 2. «Игры с предметами».

Теория: понятие предмета в хореографии, правила использования предметов, техника безопасности при использовании предметов, виды предметов, основы работы с предметом.

Практика: развитие мелкой моторики, воображения, танцы с ленточками, платочками, мячиками.

Тема 3. «Ритмические упражнения».

Теория: влияние ритмики на физическое и эмоциональное состояние, изучение системы ритмических упражнений, понятие музыкальности.

Практика: развитие чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, хлопки, притопы.

Тема 4. «Танцевальные игры».

Теория: понятие игрового метода, правила безопасного поведения во время игр, виды танцевальных игр.

Практика: развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать в коллективе, игры «Зеркало», «Ручеек», «Угадай движение».

Тема 5. «Развитие воображения, умение выражать эмоции через движения».

Теория: связь движения с эмоциями, важность образного мышления, способы передачи настроения через движения в танце, изобразительные упражнения.

Практика: танцы под музыку, придумывание собственных движений, создание небольших сценок.

Раздел III. Введение в гимнастику

Тема 1. «Укрепление мышечного корсета».

Теория: знакомство с телом и основными группами мышц, правила безопасности на занятиях, виды упражнений, дыхание при выполнении упражнений.

Практика: упражнения на общую физическую подготовку, выполнение базовых упражнений на укрепление мышц, таких как «складочка», «бабочка», упражнения, направленные на укрепление спины, формирование правильной осанки.

Тема 2. «Развитие гибкости и растяжки».

Теория: понятие гибкости, правила выполнения основных упражнений, виды растяжки, значение гибкости для здоровья и физической активности, основные принципы растяжки.

Практика: упражнения на гибкость в положении лежа, растяжка спины, ног, различные виды складочек, упражнения на развитие гибкости спины.

Тема 3. «Развитие прыжковой активности».

Теория: техника безопасности при исполнении прыжков, правильная постановка ног при отталкивании, положение рук во время прыжка, виды прыжков.

Практика: прыжки на двух ногах, подбрасывание мяча, ловля мяча, игра «Поймай мяч».

Тема 4. «Улучшение чувства равновесия, укрепление мышц ног».

Теория: правильная постановка стопы, распределение веса тела, виды упражнений для улучшения равновесия.

Практика: ходьба по линии, стояние на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.

Раздел IV. Танцевальные постановки

Тема 1. «Осенние листочки».

Теория: рассказ про осень, какие эмоции должны передать, как правильно изображать те или иные явления природы в осенний период.

Практика: имитация падения листьев (плавные движения руками), танец с осенними листочками, хоровод «Осень в гости к нам пришла».

Тема 2. «Танцуем как зверята».

Теория: как правильно изображать животных, особенности движений разных зверей, характерные черты каждого животного, элементы подражания.

Практика: развитие воображения, умение подражать движениям животных, имитация движений зайчика (прыжки), мишки (переваливания), лисички (крадущиеся движения), танец «У жирафов пятна» (активные движения под музыку).

Тема 3. «Новогодний хоровод».

Теория: как правильно стоять в кругу, положение рук, понятие интервала, последовательность движений, взаимодействие с партнером.

Практика: ходьба по кругу, выполнение простых движений руками и ногами в хороводе.

Тема 4. «Танцуем с платочками».

Теория: правильное положение рук и держания платочка в руке, виды движений с платочками.

Практика: ходьба и бег с платочками. Выполнение взмахов, кружений, прятаний с платочками. Танец с платочками под народную музыку.

Тема 5. «Импровизация».

Теория: способы создания собственных движений.

Практика: танцы под музыку, придумывание собственных движений, игра «Двигайся замри».

Тема 6. «Наши защитники».

Теория: строевая стойка, основные положения рук, шаги и перестроения, характерные движения.

Практика: имитация движений солдат (маршировка, приветствие), упражнения с флажками. Танец «Бравые солдаты».

Учебный план для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Ритмический мир	25	4,3	20,7	
1.1	Развитие чувства ритма	7	1	6	Текущий контроль
1.2	Музыкально-ритмические игры и упражнения	3	1	2	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
1.3	Музыкальные жанры	2	0,3	1,7	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
1.4	Танцевальные шаги и элементы	7	1	6	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений

1.5	Ритмические композиции	6	1	5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2	Развитие координации и моторики	12	1,9	10,1	
2.1	Упражнения на координацию	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2.2	Игры с предметами	2	0,3	1,7	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2.3	Ритмические упражнения	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2.4	Танцевальные игры	2	0,3	1,7	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
2.5	Развитие воображение, умение выражать эмоции через движения	2	0,3	1,7	Текущий контроль
3	Мир гимнастики	12	2	10	
3.1	Укрепление мышечного корсета	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений

3.2	Развитие гибкости и растяжки	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
3.3	Развитие прыжковой активности	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
3.4	Улучшение чувства равновесия, укрепление мышц ног	3	0,5	2,5	Текущий контроль, наблюдение за выполнением упражнений
4	Танцевальные постановки	25	2.5	22,5	
4.1	Разучивание танцев	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.2	Виды танцевальных постановок	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.3	Стилизация русского народного танца	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.4	Подготовка к выступлениям	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.5	Создание сценического образа	5	0,5	4,5	Наблюдение

Содержание учебного материала

Раздел I. Ритмический мир

Тема 1. «Развитие чувства ритма».

Теория: закрепление умения чувствовать и передавать ритм в движении, развитие музыкального слуха и координации, различие темпа и динамики музыки.

Практика: хлопки, шлепки, притопы в разных ритмах, упражнения с музыкальными инструментами (бубен, ложки), ритмические игры и танцы («Эхо», «Повтори за мной»).

Тема 2. «Музыкально-ритмические игры и упражнения».

Теория: вспомнить основы ритма, понятия темпа и ритма, ритмические рисунки знакомство с различными жанрами музыки.

Практика: развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки, улучшать координацию движений ориентацию в пространстве, игры на внимание («Замри», «Найди свой домик»), упражнения на имитацию движений животных и птиц, танцевальные импровизации под музыку.

Тема 3. «Музыкальные жанры».

Теория: вспомнить основные музыкальные жанры (марш, вальс, полька), развитие умения различать их на слух и передавать характерные движения.

Практика: прослушивание музыкальных фрагментов разных жанров, разучивание простых движений, характерных для каждого жанра (шаг марша, кружение вальса, легкие прыжки польки), игры на определение жанра музыки.

Тема 4. «Танцевальные шаги и элементы».

Теория: виды шагов, технические упражнения (ходьба на полупальцах, шаг с высоким подъемом колена, пружинящий шаг, боковой шаг, перескоки, подскоки).

Практика: простой шаг, шаг с носка, шаг с каблука, голоп, вальсовый шаг, разучивание движений по частям, многократное повторение.

Тема 5. «Ритмические композиции».

Теория: согласование движений с характером музыки, умение реагировать на изменения в музыке, координация действий с действиям других ребят, виды ритмических упражнений.

Практика: выполнение танцевальных движений и шагов в соответствии с ритмом и мелодией музыки. Хлопки и удары в ладоши в соответствии с ритмом музыки, маршировка под музыку, ритмические игры с предметами, повторение ритмических композиций.

Раздел II. Развитие координации и моторики

Тема 1. «Упражнение на координацию».

Теория: определение координации, координационные упражнения, физиологические основы координации движений.

Практика: упражнения на согласования рук и ног, синхронизация движений с музыкальным сопровождением, развитие координации в пространстве, развитие пространственной ориентации.

Тема 2. «Игры с предметами».

Теория: основы взаимодействия с предметами, групповое взаимодействие при работе с предметами, координация движений в парах с разными атрибутами.

Практика: игры «Передай мяч», «Поймай ритм», «Разноцветный хоровод», «Танцующие предметы», «Найди пару».

Тема 3. «Ритмические упражнения».

Теория: основные виды движений (ходьба и бег, прыжки, танцевальные элементы, игровые движения), развитие музыкального слуха.

Практика: удары по коленям, взмахи руками, выставление ноги на носок, переступания, упражнение «Спрячем ножки», «Наклонись пониже», «Повернись».

Тема 4. «Танцевальные игры».

Теория: техника безопасности при играх, правила игры.

Практика: игры «Зеркало», «Танец настроения», «Цепочка движений», «Двигайся замри», «Танцевальный поезд», «Замороженные танцы».

Тема 5. «Развитие воображения, умение выражать эмоции через движения».

Теория: понятие артистизма в танцевальном исполнительстве, понятие сценической культуры, выразительные средства, работа над эмоциями при исполнении движений.

Практика: задания на импровизацию с заданным эмоциональным состоянием, упражнения на передачу настроения через движения, упражнения на концентрацию внимания.

Раздел III. Введение в гимнастику

Тема 1. «Укрепление мышечного корсета».

Теория: знакомство с телом и основными группами мышц, правила безопасности на занятиях, виды упражнений, дыхание при выполнении упражнений.

Практика: упражнения на общую физическую подготовку, выполнение базовых упражнений на укрепление мышц, таких как «складочка», «бабочка», упражнения, направленные на укрепление спины, формирование правильной осанки.

Тема 2. «Развитие гибкости и растяжки».

Теория: понятие гибкости, правила выполнения основных упражнений, виды растяжки, значение гибкости для здоровья и физической активности, основные принципы растяжки.

Практика: упражнения на гибкость в положении лежа, растяжка спины, ног, различные виды складочек, упражнения на развитие гибкости спины.

Тема 3. «Развитие прыжковой активности».

Теория: техника безопасности, правила исполнения тех или иных прыжков, виды упражнений подводящих к прыжку.

Практика: разогревочные упражнения, упражнения для ног, приседания с прямой спиной, прыжки на месте, прыжки вперед назад, прыжки в стороны, прыжки через линию.

Тема 4. «Улучшение чувства равновесия, укрепление мышц ног».

Теория: техника безопасности при выполнении тех или иных движений и упражнений, подробный разбор каждого движения.

Практика: упражнения «Ножки-пружинки», «Веселые лапки», «Лягушата», «Кузнечики», «Ласточка на полянке», «Дерево».

Раздел IV. Танцевальные постановки

Тема 1. «Разучивание танцев».

Теория: основные танцевальные рисунки и передвижения, взаимодействие в коллективе, описание ролей в танце, значимость костюма, моральная подготовка к выступлению на сцене, понятие хореографической постановки, структура танцевального номера.

Практика: учить запоминать и воспроизводить танцевальные движения, развивать музыкальность и артистичность, воспитывать чувство коллективизма и ответственности. Разучивание танцев к праздникам и тематическим мероприятиям, работа над выразительностью и синхронностью исполнения, подготовка костюмов и реквизита.

Тема 2. «Виды танцевальных постановок».

Теория: знакомство с различными видами танцевальных постановок (сюжетный танец, хоровод, танец-игра), рассмотрение примеров танцевальных постановок (видео, иллюстрации), обсуждение особенностей каждого вида.

Практика: разучивание небольших этюдов в различных видах танцах.

Тема 3. «Стилизация русского народного танца».

Теория: история русского народного танца, основные движения.

Практика: разучивания основных движений русского народного танца, создание танцевальной композиции на основе этих движений.

Тема 4. «Подготовка к выступлениям».

Теория: как правильно подбирать костюм к танцу, важность костюма, правила нахождения на сцене, важность показать все эмоции, помощь справиться с страхом.

Практика: закрепить умение выступать перед публикой, развивать уверенность в себе и артистизм, воспитывать любовь к танцевальному искусству, репетиции танцев в костюмах, работа над мимикой и жестами.

Тема 5. «Создание сценического образа».

Теория: что такое сценический образ, какой должен быть внешний вид, как войти в образ,

Практика: упражнения на развитие образного мышления, репетиции в костюмах, мимические упражнения, простые движения в характере персонажа.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Основные характеристики образовательного процесса	3-7 лет
Количество учебных недель	37
Количество учебных дней	74
Количество часов в неделю	2

Количество часов	74
Начало учебного года	1 сентября 2025 года
Окончание учебного года	31 мая 2026 года

2.2 Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы:

1. Светлое помещение.
2. Аудио – аппаратура.
3. Зеркала.
4. Коврики.
5. Гимнастические кубики.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования

Программно-методическое обеспечение Программы:

1. Барышникова, Т. К. Азбука хореографии : методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т. К. Барышникова. – Санкт-Петербург : Респекс : Люкси, 1996. – 254 с. : ил. – Библиогр.: с. 253.
2. Божович Л.И. Личность и формирование ее в детском возрасте.- М.: Просвещение, 1991.- 346 с.
3. Дрожжина Е.Ю., Снежкова М.Б. Обучение дошкольников современным танцам. Методическое пособие.-М.: Центр педагогического образования, 2013-64 с.
4. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития. 1998.- 240 с.
5. Т. Ротерс Музыкально - ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 2009г.

Дидактическое обеспечение Программы:

1. Конспекты занятий;
2. Ритмические упражнения;
3. Фонограммы для занятий;
4. Танцевально-музыкальные игры;
5. Карточки с изображениями танцевальных движений и поз;
6. Видеозаписи танцев в исполнении других детей;
7. Гимнастические упражнения.

2.3. Форма контроля и оценочные материалы.

Подведение итоговых результатов освоения программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются, наблюдение, проведение контрольных занятий, проверка техники исполнения движений, оценка освоения новых элементов, анализ работы в группе, журнал посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде), отзыв родителей. Мониторинг осуществляется в начале (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Цель мониторинга - выявление умений детей дошкольного возраста выполнять те или иные хореографические движения, оценить уровень сформированности у детей умений и навыков, предусмотренных программой обучения, а также выявление динамики их развития.

Показатели (оцениваемые параметры)	Уровень освоения	Баллы	Характеристика уровня	Методы диагностики
Правильность исполнения базовых элементов	высокий	3	Безупречное выполнение элементов, точное соблюдение техники.	Наблюдение за выполнением упражнений, контрольные уроки, текущий контроль на занятиях.
	оптимальный	2	Незначительные ошибки в технике, но общее исполнение корректное.	
	достаточный	1	Присутствуют существенные ошибки, но базовые элементы узнаваемы.	
	недостаточный	0	Грубые ошибки, элементы не соответствуют требованиям.	
Эмоциональная выразительность	высокий	3	Яркая передача образа, естественная подача.	Открытые уроки, выступление на концертах и конкурсах.
	оптимальный	2	Хорошая эмоциональная подача, но есть небольшие неточности	
	достаточный	1	Слабая эмоциональная выразительность, небольшая зажатость.	
	недостаточный	0	Отсутствие артистизма, механическая подача.	
Музыкальность	высокий	3	Точное совпадение движений с музыкой.	Текущий контроль, контрольные уроки, исполнение танцевальных комбинаций.
	оптимальный	2	Небольшие отклонения от ритма.	
	достаточный	1	Заметные нарушения ритма.	
	недостаточный	0	Полное несоответствие музыки.	
Гибкость и координации	высокий	3	Отличная гибкость и координация движений.	Наблюдение, контрольные уроки
	оптимальный	2	Хорошая гибкость, небольшие затруднения с координацией.	
	достаточный	1	Ограниченная гибкость, проблемы с координацией.	
	недостаточный	0	Серьезные ограничения в движениях.	

3. Список литературы

1. Барабаш А.Н. Хореография для самых маленьких -СПб.: Белый ветер, 2002. — 108 с.

2. Бочкарёва, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]: учебно-методический комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов / Н.И. Бондаренко. - Кемерово, 2000. – 101 с.
3. Бриске И. Э. Мир танца для детей. - Челябинск, 2005. - 64 с
4. Долманова, Н.И. подвижные игры с песнями в детском саду [Текст с нотами]: пособие для музыкальных руководителей /Н.И. Долманова. – М.: 2002. – 35 с.
5. Зарецкая, Н.В. Танцы в детском саду [Текст с нотами]: издание для досуга /Н.В. Зарецкая. - М.: 2003. – 110 с.: ил.
6. Карпова, Е.В. Методические пособия по ритмике / Е.В. Карпова. - М., Музыка страниц, 2012. - 134 с.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике -3-е изд., перераб. и доп. — М.: Музыка, 1972. — 53 с.
8. Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. - СПб: Искусство, 1993. - 32с
9. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
10. Фирилёва, Ж.Е. Сайкина, Е.Г. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных, школьных учреждений. /Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – Санкт – Петербург, 2000. – 350с.: ил.