

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №270»
(МАДОУ «Детский сад №270»)

Принята на заседании
педагогического совета
от
№270
протокол № 1

Утверждена
Заведующий
МАДОУ «Детский сад
№270»
К.А. Мануйлова
Приказ от
№127 от 27.08.2026



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009FD365FA4CA5D51D0067CD7A80D5F7F
Владелец: Мануйлова КСЕНИЯ АНАТОЛЬЕВНА
Действителен: с 05.05.2026 до 29.07.2027

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
художественной направленности
«Хореография»

Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор - составитель:
Нестерова Елена Александровна
педагог дополнительного образования

г. Барнаул, 2026

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.Пояснительная записка.....	3
2.Цель, задачи, планируемые результаты.....	6
2.1.Содержание программы... Учебный план.....	9
2.2.... Содержание учебного плана.....	10
3.Комплекс организационно педагогических условий.....	11
4.Условия реализации программы.....	16
Формы аттестации.....	17
5.Список литературы.....	18

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий

1.1 Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»,
- ✓ Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»,
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09- «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- ✓ Устав МАДОУ
- ✓ Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №270»

Актуальность: Актуальность программы характеризуется и тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии уже в дошкольном возрасте.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и

интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми.

На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально- ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста средствами хореографического искусства. Так же на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Данная программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Сегодня, как никогда, актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста, оптимизация развития опорнодвигательного аппарата ребенка, формирование правильной осанки дошкольников. Занятия по обучению хореографии совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия дают организму физическую нагрузку и побуждают воспитанника к достижению успеха. Используемые движения, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Весь процесс физического напряжения проходит на фоне специально подобранного музыкального материала, который стимулирует воспитанников на двигательную активность, вызывая желание многократно повторять движения под музыку.

Вид программы: дополнительная

Направленность программы: художественная

Адресат программы: дети 4-7 лет

Знание возрастных особенностей детей дает возможность педагогу находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и в процессе обучения хореографии.

Возрастные особенности детей 4–7 лет на занятиях хореографией определяются постепенным развитием их опорно-двигательного аппарата, внимания и эмоционально-волевой сферы.

Возраст 4–5 лет (младший дошкольный возраст)

Физическое развитие: Мышечный корсет слаб, связки эластичны, но кости еще содержат много хрящевой ткани. Быстро наступает физическое утомление.

Внимание и мышление: Внимание неустойчиво, преобладает произвольная память. Обучение носит игровой характер.

Хореографическая специфика: Занятия длятся не более 20-25 минут. Преобладают образные упражнения, музыкально-подвижные игры, развитие базовой координации и ориентации в пространстве.

Возраст 5–6 лет (средний дошкольный возраст)

Физическое развитие: Улучшается координация движений, возрастает выносливость, укрепляются крупные группы мышц. Растет гибкость и подвижность суставов.

Внимание и мышление: Дети способны концентрироваться на задании до 10–15 минут. Появляются элементы произвольного внимания и интерес к результату.

Хореографическая специфика: Продолжительность занятия увеличивается до 25 минут. Вводятся простые элементы классического и народного танца, упражнения на осанку, ритмические комбинации под счет.

Возраст 6–7 лет (старший дошкольный возраст)

Физическое развитие: Костная система становится более крепкой, улучшается точность движений, развиваются мелкая моторика и мышечное чувство (проприоцепция).

Внимание и мышление: Развивается произвольное внимание, логическое мышление, способность анализировать свои движения и движения товарищей.

Хореографическая специфика: Занятие длится до 30-40 минут. Дети способны осваивать осознанную координацию рук и ног, танцевальные этюды, держать правильный ракурс и работать в ансамбле (в паре или группе).

Срок и объем освоения программы:

8 месяцев

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы разновозрастные.

Режим занятий:

Занятия в студии хореографии проводятся 2 раза в неделю с 6 октября 2026г. по 25 мая 2027г, рассчитана на 63 часа в год для каждой возрастной категории.

**Объем образовательной нагрузки в образовательной
деятельности: хореография**

Возраст воспитанников	Продолжительность занятий (мин.)	Периодичность		
		в неделю	месяц	год
4-5 лет	20	2	8	63
5-6 лет	25	2	8	63
6-7 лет	30	2	8	63

Структура занятий во всех возрастных группах одинакова, так как занятия в театральной студии имеет свою специфику, актуальную для любого возраста, уровня знаний и навыков.

2.Цель, задачи, планируемые результаты

Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего развития личности дошкольника средствами танцевальных движений и танцевально- игровых упражнений, пробуждение в детях стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству.

Задачи:Образовательные:

- Познакомить воспитанников с миром хореографического искусства, его историей.
- Изучить основные понятия и термины.
- Научить ориентироваться в разнообразии танцевальных жанров.

Развивающие:

- Укреплять здоровье: способствовать формированию правильной осанки, развитию опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, совершенствованию работы органов дыхания,

кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма воспитанника.

- Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя для выполнения движений танца.
- Совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику.
- Развивать творческие способности: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, кругозор, навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса в мире музыки и танца.
- Формировать у детей любовь к искусству музыки и танца, трудолюбие и чувство товарищества, целеустремленность в достижении поставленной цели, инициативу и уверенность в себе, даже если воспитанник не обладает выдающимися хореографическими данными.

Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех. -
Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи

Планируемые результаты: В соответствии с поставленными целями и задачами программы по обучению хореографии после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты в соответствии с возрастной группой воспитанников. *К концу обучения в возрастной группе от 6 до 7 лет воспитанник:*

- будет обладать устойчивой установкой положительного отношения к занятиям по хореографии;
- будет иметь представление об основных правилах группового танца; - овладеет понятиями: хореографическое искусство, артист балета, хореограф, синхронность, комбинация и др.;
- научится ориентироваться в основных композиционных построениях: круг, линия, колонна;
- будет ориентироваться в сценическом пространстве, выполняя элементарные композиционные перестроения по ходу танца;
- будет стремиться исполнять танцевальные движения синхронно,

эмоционально выражать характер музыки или конкретного героя в танце.

У воспитанника:

- будет сформирована вовлеченность в танцевальную деятельность с атрибутами, будет проявляться к ним (атрибутам) выраженный интерес;
- будет воспитано уважение к правилам поведения на занятии, а так же понимание зачем нужна форма, поклон на занятии;
- будет развито ответственное отношение к выступлению перед зрителями в составе танцевальной группы.

В широком смысле результатом освоения программы является развитие у ребенка позиции активного участника, исполнителя-создателя хореографических элементов и даже целых танцевальных номеров для того, чтобы посредством танца выражать себя, свои эмоции и чувства, испытываемые под впечатлением того или иного музыкального произведения. Ребенок испытывает эмоциональный подъем от участия в танцевальных номерах, где может продемонстрировать умения и навыки, полученные на занятиях по хореографии.

В начале и в конце учебного периода проводится мониторинг (диагностика), целью которой является: выявление уровня развития чувства ритма, навыков мышечной памяти, композиции танца (ориентировка в сценическом пространстве), танцевального творчества.

2.1.Содержание программы «Хореография»

Учебный план:

Учебно-тематический план: Возраст 4–5 лет

Тема занятия / Раздел	Что делают воспитанники (содержание деятельности)	Кол-во часов
1. Вводное занятие	Знакомятся с залом, правилами поведения и формой. Проходят инструктаж по технике безопасности. Учатся строиться в линию и круг.	1
2. Музыкальная азбука	Хлопают в ладоши и топают ножками под разный темп музыки. Учатся различать марш, бег и колыбельную. Маршируют и бегают врассыпную с остановкой под паузу.	14

3. Игровая гимнастика	Выполняют на ковриках образные упражнения: «Книжка» (наклоны вперед), «Кошечка» (прогиб спины), «Бабочка» (раскрытие коленей), «Птички» (натягивают носочки).	16
4. Первые шаги в танце	Учатся правильно стоять (шестая и первая позиции ног). Осваивают ходьбу с носочка, мягкие полуприседания (plie), легкие подскоки и прыжки как «мячики».	12
5. Мир фантазии (игры)	Играют в игры на внимание («День и ночь», «Замри»). Импровизируют на ходу: показывают, как летают бабочки, кружатся снежинки, крадется кошка.	14
6. Наш первый танец	Разучивают простые рисунки танца (круг, стайка). Учат и отрабатывают движения детского этюда («Танец утят» или новогодний хоровод).	4
7. Праздник танца	Показывают родителям на открытом уроке всё, чему научились за год. Получают первые грамоты.	2
ИТОГО:		63

Учебно-тематический план: Возраст 5–6 лет		
Тема занятия / Раздел	Что делают воспитанники (содержание деятельности)	Кол-во часов
1. Вводное занятие	Повторяют правила безопасности. Знакомятся с понятием «осанка» и «хореографический станок».	1
2. Слушаем и танцуем	Выделяют сильную долю в музыке притопом. Учатся считать под музыку на 2/4 и 4/4. Меняют движение, когда музыка резко меняется с плавной на отрывистую.	10
3. Развитие данных (партер)	Укрепляют спину и пресс (упражнения «Уголок», «Корзиночка»). Ложатся на живот и учатся выворотности ног. Тянутся в легких шпагатах, делают «мостик» с пола.	18
4. Основы хореографии	Учат I, II позиции рук и I, II, V позиции ног. Делают приседания (demi-plie) и подъемы на полупальцы. Осваивают боковой галоп и переменный шаг.	15
5. Образ и координация	Играют в игру «Зеркало» (повторяют сложные позы за педагогом). Учатся передавать лицом и телом эмоции (радость, грусть, удивление).	10
6. Репетиции номеров	Учатся держать ровные линии в колоннах и перестраиваться в «шахматный порядок». Разучивают сюжетный танец («Гномики» или «Матрешки»).	7
7. Итоговый показ	Выступают на сцене или отчетном открытом уроке. Демонстрируют выученный танец и технику.	2
ИТОГО:		63

Учебно-тематический план: Возраст 6–7 лет

Тема занятия / Раздел	Что делают воспитанники (содержание деятельности)	Кол-во часов
1. Вводное занятие	Проходят инструктаж по ТБ. Разбирают план работы на год, знакомятся с танцевальными направлениями (классический, народный танец).	1
2. Ритмический тренинг	Осваивают сложный трехдольный размер вальса (на 3/4). Прохлопывают руками и выстукивают ногами сложные ритмы с паузами.	8
3. Силовой партер	Удерживают статичные позы на силу пресса и спины до 16 счетов. Садятся на ровные шпагаты (правый, левый, прямой). Делают «мостик» из положения стоя.	20
4. Классический и народный экзерсис	Выполняют у станка или в кругу: demi-plie, battement tendu (носок в пол), круги ногой по полу (rond). Учат народные притопы, дробы и «ковырялочку».	18
5. Творческая мастерская	Танцуют в парах, импровизируя и «отвечая» на движения друг друга. Пробуют сами придумать небольшую комбинацию на 4 счета.	6
6. Работа над ансамблем	Синхронно отрабатывают сложные перестроения (диагонали, круги в круге). Разучивают большой эстрадный или стилизованный танец.	8
7. Выпускной концерт	Участвуют в отчетном концерте. Сдают итоговые нормативы по гибкости и знанию хореографических позиций.	2
ИТОГО:		63

2.2.Содержание учебного плана

ВОЗРАСТ 4–5 ЛЕТ

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

- Теория: Знакомство с танцевальным залом, зеркалами, хореографическим станком и ковриками. Правила поведения в раздевалке и классе. Инструктаж по технике безопасности (как правильно себя вести, чтобы не толкнуть соседа). Понятие о специальной форме для занятий хореографией.
- Практика: Упражнения на построение: учимся делать ровную линию («ниточку») и круг («солнышко»). Выполнение простейшего игрового поклона-приветствия.

Раздел 2. Музыкальная азбука (14 часов)

- Теория: Понятия «громко — тихо», «быстро — медленно», «музыкальный характер» (весело, грустно, торжественно). Умение слушать начало и конец музыки.
- Практика:
 - *Слушание и ритм*: Прохлопывание ладошками и простукивание ножками простого ритма вслед за педагогом. Хлопки на сильную долю музыки.
 - *Образное движение*: «Музыкальный зоопарк» — ходьба в образе тяжелого медведя (медленный темп), бег на полупальцах в образе мышки (быстрый темп), прыжки как зайчики (умеренный темп).
 - *Ориентация во времени*: Маршировка и легкий бег врассыпную с обязательной фиксацией позы («замри») в момент музыкальной паузы.

Раздел 3. Игровая гимнастика на ковриках (16 часов)

- Теория: Понятия «натянуть носочки» и «взять носочки на себя». Зачем нужно беречь спинку и делать её прямой.
- Практика (все упражнения строго сюжетные):
 - *Для стоп*: «Птички» или «Утюжки» — попеременное и одновременное натягивание и сокращение стоп сидя на полу.
 - *Для гибкости позвоночника*: «Книжка» («Складочка») — наклон корпуса вперед к вытянутым ногам, стараясь достать носом колени; «Кошечка добрая и сердитая» — прогиб и выгибание спины, стоя на четвереньках.
 - *Для раскрытия тазобедренных суставов*: «Бабочка» — сидя, стопы соединены вместе, колени мягко покачиваются, стремясь к полу; «Лягушка» — лежа на животе, стопы соединены, колени разведены в стороны, таз стремится к полу.
 - *Для укрепления мышц спины*: «Лодочка» («Рыбка») — лежа на животе, одновременный подъем рук и ног; «Колечко» — лежа на животе, прогиб назад, пытаюсь носочками коснуться головы.
 - *Растяжка*: Мягкие наклоны в стороны сидя в положении «ноги широко» («солнышко»). Перекаты на спине («неваляшка») для расслабления мышц.

Раздел 4. Первые шаги в танце (12 часов)

- Теория: Изучение базовых хореографических понятий: позиции ног, свободные руки. Понятие «красивая осанка» во время ходьбы.
- Практика:
 - *Позиции ног*: VI позиция (стопы вместе, параллельно) и I позиция (пятки вместе, носки в стороны — «как пингвины»).
 - *Позиции рук*: Свободное положение на поясе (пальчики вместе, локти направлены строго в стороны).
 - *Базовые движения*: Ходьба с носочка (не с пятки) по кругу, мягкие полуприседания («пружинка» или *demi-plie*) по VI позиции.

- *Прыжки*: «Мячики» — легкие прыжки на двух ногах по VI позиции с выпрямлением коленей в воздухе; прыжки с раскрытием ног в стороны и собиранием вместе. Легкие подскоки на месте.

Раздел 5. Мир фантазии — игры и импровизация (14 часов)

- Теория: Что такое «танец-рассказ». Как можно разговаривать телом без слов.
- Практика:
 - *Игры на внимание*: «День и ночь» (днем танцуем, ночью засыпаем в красивой позе), «Замри — отомри».
 - *Сюжетная импровизация*: «Снежинки ловят ветер» (кружение, плавные руки), «Осенние листочки падают» (приседания, мягкие наклоны), «Веселый мячик» (активные прыжки).
 - *Пространственные игры*: «Найди свой домик» (умение после бега враспынную быстро вернуться на свое место на коврике или в кругу).

Раздел 6. Наш первый танец — репетиции (4 часа)

- Теория: Понятие «ансамбль» (танцуем дружно, все вместе). Умение смотреть не только на педагога, но и ориентироваться на соседей.
- Практика: Разучивание несложных пространственных перестроений: сужение и расширение круга, бег парами друг за другом. Изучение и многократное повторение простых танцевальных движений детского этюда (например, «Танец маленьких утят», «Полька игрушек» или «Новогодний хоровод»). Сборка элементов в единую цепочку.

Раздел 7. Праздник танца — итоговое занятие (2 часа)

- Практика: Генеральный прогон программы в танцевальном зале. Проведение открытого занятия для родителей. Дети демонстрируют комплекс «сказочной» партерной гимнастики на ковриках, ритмические упражнения и выученный массовый танцевальный этюд.

ВОЗРАСТ 5–6 ЛЕТ

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

- Теория: Правила поведения в танцевальном классе, раздевалке. Техника безопасности при работе на ковриках и у хореографического станка. Понятие «осанка», «выворотность», «ансамбль».
- Практика: Первичное построение в шеренгу, колонну, круг. Выполнение стартового поклона-приветствия.

Раздел 2. Музыкальное движение и счет (10 часов)

- Теория: Понятия «темп» (быстро, умеренно, медленно), «музыкальный размер» (2/4, 4/4), «сильная доля» (акцент).
- Практика: Хлопки и притопы на сильную долю. Ходьба и бег с остановкой строго на окончание музыкальной фразы. Движение в соответствии с характером музыки: плавное (*legato*) — «плывем как лебеди», отрывистое (*staccato*) — «прыгаем как кузнечики». Маршировка с акцентом на счет «раз».

Раздел 3. Партерный экзерсис на ковриках (18 часов)

- Теория: Знакомство с анатомией движений (зачем укреплять спину, как работает стопа). Понятия «натянутая» и «сокращенная» стопа (flex/point).
- Практика:
 - Для стоп: «Птички» (сокращение и натягивание стоп по VI и I позициям).
 - Для гибкости: «Книжка» (складочка вперед с захватом руками за пальцы ног), «Кошечка» (выгибание и прогиб позвоночника).
 - Для выворотности: «Бабочка» (сидя, стопы соединены, колени стремятся к полу), «Лягушка» (лежа на животе, стопы соединены, таз прижат к полу).
 - Для силы пресса и спины: «Уголок» (удержание ног под углом 45° сидя), «Корзиночка» и «Рыбка» (лежа на животе, обхват лодыжек руками и подъем корпуса).
 - Растяжка: Выпады на правое и левое колено, мягкие пружинящие покачивания. Попытки посадки на продольные шпагаты с опорой на руки. «Мостик» из положения лежа на спине.

Раздел 4. Основы хореографии (15 часов)

- Теория: Французская терминология (Plie, Releve). Правила постановки корпуса, головы и взгляда.
- Практика:
 - Позиции ног: I (выворотная), II (широкая выворотная), VI (параллельная).
 - Позиции рук: подготовительное положение, I и II позиции (сохраняя округлость локтей и кистей).
 - Элементы экзерсиса: Demi-plie (полуприседание) по I и II позициям; Releve (подъем на полупальцы) по I и VI позициям (стоя лицом к станку или в кругу).
 - Передвижения: Танцевальный шаг с носка (выворотный), боковой галоп вправо и влево, переменный шаг, легкий бег с захлестом голени назад.

Раздел 5. Координация и актерское мастерство (10 часов)

- Теория: Понятие «мимика», «образ», «характер персонажа».
- Практика: Музыкальные игры «Зеркало» (повторение поз за педагогом), «Скульптор и глина» (работа в парах). Творческие этюды на выражение эмоций: радость (праздник), грусть (дождик), страх (встреча с волком). Координационные упражнения: одновременная работа ног (шаги) и рук (хлопки в разном ритме).

Раздел 6. Постановка сюжетного танца (7 часов)

- Теория: Понятие «рисунок танца», «шахматный порядок», «линия», «диагональ».
- Практика: Разучивание хореографического текста танцев «Веселые матрешки» или «Марш гномов». Отработка синхронности движений в группе. Перестроение из круга в две шеренги, удержание ровных интервалов между участниками.

Раздел 7. Отчетный показ (2 часа)

- Практика: Генеральная репетиция на сценической площадке (ориентация на сцене). Исполнение выученного танцевального номера и демонстрация комплекса партерной гимнастики перед зрителями (открытый урок).

ВОЗРАСТ 6–7 ЛЕТ

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

- Теория: Инструктаж по ТБ. Знакомство со структурой академического хореографического занятия (разминка, экзерсис у станка, середина, кросс, прыжки, репетиция). Понятия «классический танец», «народный танец».
- Практика: Проверка осанки у стены. Выполнение развернутого академического поклона.

Раздел 2. Ритмический тренинг и полиритмия (8 часов)

- Теория: Музыкальный размер 3/4 (Вальс). Понятие «затакт», «музыкальная фраза», «предложение».
- Практика: Прохлопывание сложных синкопированных ритмических рисунков. Выстукивание ногами дробей с паузами. Умение самостоятельно начинать движение с затакта. Изменение направления движения и характера пластики строго со сменой музыкальных фраз. Шаг вальса на месте и с продвижением.

Раздел 3. Силовая гимнастика и растяжка (20 часов)

- Теория: Понятие о правильном дыхании во время силовых нагрузок и растяжки (растягивание на выдохе).
- Практика:
 - *Силовой блок*: Удержание статического положения «Лодочка» и «Планка» на предплечьях до 16–24 счетов. Подъем ног в положение «Уголок» из положения лежа на спине (закачка прессы).
 - *Развитие гибкости*: Глубокие перегибы корпуса назад и наклоны вперед стоя по I позиции. «Мостик» из положения standing (стоя) со страховкой педагога, выход из «мостика» в вертикальное положение.
 - *Растяжка (шпагаты)*: Фиксация правого, левого и прямого шпагатов (от 30 секунд до 1 минуты на каждый). Контроль за ровным положением бедер («квадрат» плеч и бедер). Растяжка стоп и выворотности с помощью упражнения «Гранд бабочка» с наклоном корпуса вперед.

Раздел 4. Элементы классического и народного танца (18 часов)

- Теория: Понятия: Battement tendu, Rond de jambe par terre, Allegro, «ковырялочка», «дробь». Требования к координации рук, ног и головы (Epaulement).
- Практика:
 - *Экзерсис у станка (одним хватом за палку)/на середине*:
 - Demi-plie и Grand-plie (глубокое приседание) по I, II и V позициям.
 - Battement tendu (выведение ноги на носок) вперед, в сторону, назад по I позиции.
 - Rond de jambe par terre (круг ногой по полу) en dehors (от себя) и en dedans (к себе).
 - Releve по I, II, V позициям на полупальцы с удержанием баланса (устойчивости).
 - *Раздел Allegro (прыжки)*: Changement de pieds (прыжок со сменой ног в V позиции), Sauté по I и II позициям.

- *Народные элементы*: Шаг с каблука (переменный), «ковырялочка» с притопом, одинарная дробь, подготовка к присядке (для мальчиков), «веревочка» (простая).

Раздел 5. Творческая импровизация в парах (6 часов)

- Теория: Правила партнерства в танце, контакт глазами, синхронизация с партнером.
- Практика: Задания по принципу «Танцевальный диалог» (один ребенок показывает движение-вопрос, второй отвечает своим движением). Творческая мастерская: самостоятельное сочинение танцевальной комбинации на 8 счетов на заданную педагогом тему (например, «Осенний ветер», «Механические куклы»).

Раздел 6. Репетиция ансамблевого номера (8 часов)

- Теория: Логика сценического рисунка. Понятие «солист» и «кордебалет (ансамбль)».
- Практика: Разучивание сложного эстрадного или стилизованного народного танца. Отработка трудных перестроений: движение по двум пересекающимся диагоналям, «круг в круге» (прочес), расхождение парами. Достижение идеальной синхронности движений рук и ракурсов головы. Работа над артистизмом и эмоциональной подачей.

Раздел 7. Итоговый, выпускной концерт (2 часа)

- Практика: Участие в генеральной репетиции в костюмах. Выступление на отчетном итоговом концерте на сцене. Прохождение контрольных тестов (сдача нормативов) по гибкости, силе и знанию позиций классического танца.

3. Комплекс организационно - педагогических условий Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	31,5
Продолжительность каникул	с 01.06.2026 г. по 30.09.2027 г.
Даты начала и окончания учебного года	С 06.10.2026 по 25.05.2027 г.

4. Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	- музыкальный или спортивный зал; - музыкальный центр; - аудиозаписи, соответственно плану программы; - - видеозаписи для ознакомления с миром танца; - атрибуты и костюмы для танцевальных номеров. Необходимая форма для занятий по хореографии: Для девочек: белый гимнастический купальник, юбка-солнце шифоновая любого цвета. Белые балетки или чешки, белые носки или лосины. Волосы собраны. Для мальчиков: белая футболка, черные шорты, черные балетки или чешки, белые носки.
Информационное обеспечение	*интернет источники *специальная литература
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования Нестерова А.А

5.Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- открытое занятие для родителей, выступления на праздничных мероприятиях доу
- **Методические материалы**

Формы реализации программы:

- групповая – до 30 человек;
- индивидуальная – при возникновении сложностей с разучиванием элементов и комбинаций;
- ансамблевая – постановочная работа;
- игровая – при выполнении игр и развивающих упражнений.

Методы реализации программы:

- словесный - устное изложение, беседа и т. д.;
- наглядный - показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом;
- практический – выполнение движений, упражнений;
- метод сотворчества – педагог побуждает детей к придумыванию своих танцевальных движений для танцев.

Средства реализации программы:

- яркий показ педагога не только движений, но и эмоций в танце;
- набор основных движений для постановки корпуса, развития мышечной силы, развития подвижности суставов и др.;
- атрибуты;
- танцевальные игры и танцевальные образы как игровое средство научения танцевальному движению и импровизации;
- набор музыкального материала, применяемый в соответствии с возрастными особенностями группы и уровнем подготовленности воспитанников.

Список литературы

В основе программы – личный опыт автора. Отдельные упражнения и танцевальные разработки взяты из следующих авторских и парциальных программ и пособий:

1. Буренина А.И. 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 - 220 с.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб: Диамант, 1997.
3. Козлов В., Гиршон А., Веремеенко Н. Интегративная танцевально – двигательная терапия, изд. 2-е, СПб: Речь, 2006.

Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу». http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный	Отметка о выполнении