

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 151  
620036, Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Тенистая, стр. 8, тел. 8(343)317-36-68  
email: [d\\_c151@mail.ru](mailto:d_c151@mail.ru); сайт [МАДОУ - детский сад № 151 \(tvoysadik.ru\)](http://МАДОУ - детский сад № 151 (tvoysadik.ru))



ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детский сад № 151  
Протокол № 1  
от «31» августа 2026 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ХОРЕОГРАФИЯ»**

(для детей 3-7 лет)

**Срок реализации: 1 год**

Выполнила:  
Педагог дополнительного образования  
Ханина Е.В.

Екатеринбург, 2026г

## СОДЕРЖАНИЕ

| №<br>п/п | Содержание                     | Стр. |
|----------|--------------------------------|------|
| 1.       | Пояснительная записка          | 3    |
| 2.       | Учебно-тематический план       | 7    |
| 3.       | Содержание изучаемого курса    | 9    |
| 4.       | Методическое обеспечение       | 24   |
| 5.       | Список используемой литературы | 29   |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа разработана на основе образовательной технологии И.Э. Бриске «Ритмика и танец» (программа работы с детьми дошкольного возраста).

Цель программы – приобщение детей к миру танца.

Реализация программы предполагает решение ряда задач из разных образовательных областей, так как хореография по характеру и содержанию интегрированный вид деятельности.

Физическое развитие:

- Развитие опорно-двигательного аппарата: формирование мышечной массы, силы рук, ног, корпуса; развитие подвижности суставов;
- Формирование правильной осанки;
- Развитие координации;
- Выработка выносливости, подвижности, активности;
- Обогащение двигательного опыта.

– Художественно-эстетическое развитие:

- Развитие чувства темпа, ритма, тембра;
- Формирование понятия динамических оттенков, мелодии, структуры музыкального произведения;
- Развитие способности эмоционального реагирования на выразительные средства музыки;
- Формирование способности выражать характер музыки через движения;
- Развитие музыкального вкуса через создание условий для полного восприятия музыкального произведения (слушание, анализ, оценка) и знакомство с различными жанрами музыки;

- Формирование ценностного отношения к музыке как виду искусства;
- Формирование чувства прекрасного через знакомство с образцами художественной культуры, открытие красоты и гармонии окружающего мира, привитие чувства красоты движения, мелодии;
- Развитие фантазии, воображения, навыков импровизации.

Социально-коммуникативное развитие:

- Знакомство с правилами поведения на занятиях (в общении с детьми и взрослыми);
- Развитие навыков коллективной деятельности;
- Формирование чувства ответственности, дисциплины, поддержки, сопереживания.

Познавательное развитие:

- Формирование понятий сферы танцевального искусства;
- Знакомство с историей танца (творчество выдающихся исполнителей и балетмейстеров, содержание балетов, концертных номеров).

Речевое развитие:

- Развитие способности рассуждать о музыке, танце, живописи, приводить примеры.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, классическим балетом, самобытными национальными танцами, их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий, образами классической и народной музыки.

Хореография учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, легкость, смелость. Благодаря системному подходу детьми приобретается культура

движения, развиваются музыкальные способности, что способствует более тонкому восприятию мира искусства и всего прекрасного.

Формирование хореографических качеств у воспитанников способствует общему развитию их личности. Чередование различных заданий, видов танцев, деятельности, требует от детей внимания, сообразительности, быстрой реакции, организованности, проявления волевых усилий, что не может не влиять на общую культуру поведения.

Танец, волнуя исполнителей, вызывая яркие эмоциональные реакции, формирует способность чувствовать, сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого, доброе от злого. Все это создает условия для воспитания нравственных качеств личности ребенка.

Актуальным для развития ребенка является и познавательное значение танцевального искусства. В нем отражены жизненные явления, характеры и образы, обогащающие ребенка новыми представлениями и знаниями.

Хореографическая деятельность является хорошей школой общения. Закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного труда.

Занятия хореографией должны научить детей отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет хороший вкус, закладывать те добрые основы, которые помогут им вырасти настоящими людьми.

Программа опирается на принципы системности, целеполагания, динамики развития, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также учета специфики танцевальной деятельности.

Новизна программы определена идеей о включении в основу образовательного процесса игрового начала в виде разучивания сюжетных танцев. Игра в форме театрализованного танца становится компонентом занятия. Детскому танцу присуща образность с элементами драматургии, воплощенными в сюжете. Взаимоотношения разнохарактерных персонажей

передаются с помощью выразительной лексики танцевальных движений. Образность и сюжетность обеспечивает устойчивый интерес детей к танцевальному искусству.

Отличительной особенностью программы является индивидуальный подход на занятии к каждому ребенку. Учитываются разные способности детей, поставленных в примерно одинаковые ситуации, но достигающих различных успехов. При обсуждении, разучивании основных движений танца, его композиции все дети имеют равные возможности. Они совместно постигают азы хореографии. Когда происходит деление на роли, то более способные дети исполняют сложные танцевальные элементы, а остальные – более легкие танцевальные движения. Но в общей композиции задействованы все дети группы, и радость от танца получают все в равной степени.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме. В младшей группе - один раз в неделю: всего 37 занятий; в средней, старшей и подготовительной группах - два раза в неделю: всего 74 занятия.

Длительность занятий для детей 3-4 лет – 15 минут, 4-5 лет – 20 минут, 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет - 30 минут.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения дети знают:

- Начало и конец музыкального вступления;
  - Название танцевальных элементов и движений;
  - Правила исполнения движений в паре;
- умеют:
- Откликаться на динамические оттенки в музыке;
  - Выполнять простейшие ритмические рисунки;
  - Реагировать на музыкальное вступление;

- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- Давать характеристику музыкальному произведению;
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- Исполнять движения в парах, в группах;
- Держаться правильно на сценической площадке.

Способы проверки результатов. Мониторинг развития практических навыков в области танцевального искусства и развития эстетического вкуса осуществляется в форме наблюдения за детьми. Оценивание уровня приобретения знаний и умений (высокий, средний, низкий) фиксируется в диагностических таблицах. Уровни определяются в зависимости от степени самостоятельности выполнения ребенком диагностического задания. Низкий уровень предполагает невыполнение задания даже с помощью взрослого. На среднем уровне ребенок справляется с заданием с помощью взрослого. А на высоком уровне выполняет задание самостоятельно. Мониторинг осуществляется два раза в год (сентябрь, май). Результаты проверки результатов освоения программы служат основой для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода к организации образовательного процесса.

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, открытые занятия для родителей (законных представителей) детей, концертные номера на праздниках и развлечениях в детском саду, участие в конкурсах и фестивалях районного и муниципального уровня.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание программы структурируется соответственно его основным разделам, отражающим, как процесс подготовки ребенка к музыкально-танцевальной деятельности, так и способствующим его творческому развитию. Основные разделы отражены в тематическом плане. Расчет

необходимого и достаточного времени для освоения программного материала осуществлен с учетом возрастных возможностей детей и объема содержательного компонента.

| Название разделов                                                                                                                                                                                                           | Количество занятий в год \<br>Количество минут в год |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                             | 1-й год                                              | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
| 1. Подготовительно-развивающие упражнения<br>2. Движения с предметами и игрушками<br>3. Танцевальные элементы<br>4. Ориентация в пространстве<br>5. Упражнения на полу<br>6. Слушание музыки<br>7. Этюды и игры<br>8. Танцы | 37\555                                               | 74\1480 | 74\1850 | 74\2220 |

Хореографической практикой выработан структурный подход к организации и проведению занятия, каждая часть занятия решает свои задачи и имеет соответствующее содержание. Занятие состоит из организационной, вводной (подготовительной), основной и завершающей (заключительной) частей, находящихся во взаимосвязи и взаимозависимости, несмотря на самостоятельность своих задач и содержания.

Организационная часть. Задача – настроить детей на занятие, создать им положительную установку, помочь детям переключиться на художественно-двигательную деятельность с иной.

Вводная часть. Нацелена на формирование двигательных навыков и подготовку детей к собственно танцевальной деятельности. Включает подготовительно-развивающие упражнения (движения для всех частей тела). Педагог может включить элементы упражнений на полу, танцевальные движения, движения с предметами и игрушками, задания на ориентировку в пространстве, а также слушание музыки в зависимости от общей цели занятия.

Основная часть. Основная задача – перевод исполнительских навыков,

сформированных в вводной части занятия, в умение применять их в новых условиях: использовать в разных темпах, ритмах, индивидуально или с

партнером и т.д. В содержание основной части входит изучение отдельных элементов танца, исполнение двигательных этюдов и танцевальных комбинаций. Важной составляющей является репетиция собственно танца, тренировка его отдельных комбинаций. Педагог уделяет внимание следующим моментам и проводит упражнения на ориентировку в пространстве, прослушивание музыкальных отрывков.

Заключительная часть. Задача – снять двигательное и психо-эмоциональное напряжение. Для этого используются массовые танцы, музыкальные игры, упражнения на полу, слушание спокойной музыки. Подводится общий итог занятия.

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### Первый год обучения – дети 3-х лет

Возрастные особенности. Дети этого возраста легко возбуждаются, от обилия впечатлений, различных заданий быстро устают. Их внимание привлекают знакомые и эмоционально наполненные образы. Они лучше воспринимают и запоминают то, что им интересно.

Опыт музыкально-танцевальной деятельности минимальный, но все же позволяет детям проявить себя. Несмотря на то, что их двигательный аппарат не сформирован и мышечная сила слабая, они могут исполнять различные действия и движения. Однако ходьба, бег, подпрыгивания имеют общий характер.

При проведении занятий учитывается, что у них преобладают движения малой амплитуды, а движения большой амплитуды, а также в медленном темпе исполняются ими с трудом. Они способны слушать музыку, петь песни, исполнять простые танцы, играть с предметами и игрушками. Для них важна похвала и персональное внимание. Групповые занятия позволяют развивать навыки общения, взаимовыручки.

Основные направления образовательной деятельности. На занятиях формируется культура эмоций, обогащается музыкально-танцевальная деятельность детей, закладываются основы выразительного исполнения, развивается объем внимания и фантазии. Программа реализуется на основе бытовых и музыкальных движений. Формируется понятие аккуратности, завершенности, красоты.

1. Подготовительно-развивающие упражнения.

1.1. Постановка корпуса: на середине зала в образной основе формирование понятия прямого, подтянутого корпуса. Знакомство с понятием «исходное положение».

1.2. Упражнения для головы: наклоны вперед, наклоны в сторону. М/Р – 2/4, темп умеренный. Упражнение выполняется на 2/4 каждого такта, затем на 1/4 такта.

1.3. Упражнения для плеч: подъем и опускание плеч. М/Р – 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый.

1.4. Упражнение для рук, кистей и пальцев: знакомство с различными положениями рук (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на поясе, вытянуты вверх, раскрыты в стороны).

1.5. Упражнения для корпуса: небольшие наклоны корпуса в сторону, наклоны корпуса вперед. М/Р – 2/4, 4/4.

1.6. Ходьба и бег: а) простой шаг в разном темпе и характере; б) мелкий, легкий бег. М/Р – 2/4, переступания на 1/8 каждого или 1/16 такта; в) мягкий шаг и легкий бег. Музыкальное произведение 2-х частной формы, построенное на контрасте.

1.7. Прыжки: на двух ногах, М/Р – 2/4, темп умеренный. Повторяемость от 4 до 8 раз.

1.8. Прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (в соответствии динамическим оттенкам – тихо-громко, а также в простых ритмических сочетаниях).

2. Движения с предметами и игрушками.

- 2.1. Мяч: катим по полу, подбрасываем, передаем друг другу.
- 2.2. Платочек: поднимаем медленно, стряхиваем платочек, весело зовем платочком.
- 2.3. Обруч: мелкий бег вокруг обруча, прыжки в обруч, выпрыгивание из обруча.
- 2.4. Погремушки: встряхивание погремушки по  $\frac{1}{4}$  такта или  $\frac{1}{8}$ , удар погремушкой по ладони свободной руки, прячем за спину.
3. Танцевальные элементы.
- 3.1. Топающий шаг: по  $\frac{1}{4}$  такта или  $\frac{1}{8}$  (на месте с продвижением вперед, в повороте вокруг себя на  $360^\circ$ ). Движение выполняется в небольшом приседании.
- 3.2. Выставление ноги вперед на носок или пятку: одно движение занимает 2 такта  $\frac{2}{4}$ .
- 3.3. Приседания: а) полуприседания - равномерные по 4 позиции ног – мягко, спокойно или резко, четко; б) «пружинка» - полуприседания короткие, несколько раз подряд; в) глубокие – естественные.
- 3.4. Хлопки: ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко. Хлопки перед собой или около каждого уха. Можно исполнять удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно.
- 3.5. Притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р –  $\frac{2}{4}$ , удары в пол всей ступней по  $\frac{1}{4}$  или  $\frac{1}{8}$  каждого такта. В музыке может использоваться прием контраста: тихо-громко.
4. Ориентация в пространстве: Знакомство с рисунками круг, линия (раздельно), в статичном положении и с сохранением формы рисунка, продвигаясь по залу друг за другом по одному, парой, стайкой. Рисунки используются для упражнений, танцевальных элементов, объединения их в небольшие комбинации или танцевальные фрагменты.
5. Упражнения на полу: Первоначально движения носят естественный характер: полежать на спине или на животе, свернуться клубочком, покататься сбоку на бок. Постепенно переходим к движениям, требующим

мышечного напряжения: вытянуть стопы, вытягивать ноги в коленях, доставать кончики пальцев ног кончиками пальцев рук. Эти движения исполняются в спокойном темпе.

6. Слушание музыки: музыкальные загадки, сказки, фрагменты классической или народной музыки (1-1,5 минуты). Знакомство с понятиями тихо и громко, быстро и медленно. Освоение простых ритмических рисунков в рамках музыкального размера 2/4. Формирование способности слышать двух частную простую музыкальную форму и реагировать на нее движениями.

7. Этюды и игры: образно-ритмические, образно-игровые, танцевальные, музыкальные. Сочиняются на основе полученных навыков и умений. Музыкальное оформление – небольшие законченные произведения. М/Р – 2/4, 3/4 - 8, 16, 32 тактов.

8. Танцы: массовые и парно-массовые композиции на завершённые музыкальные произведения, детские песни с четкой структурой и яркими интонациями и образными характеристиками. В них исполняются многократно простые программные движения, а также используются подражательные.

Достижения детей. К концу года дети 3-х лет должны научиться двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки и ее 2-х частной структурой; реагировать на начало музыки и ее окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать, хлопать в ладоши, притопывать ногами, вращать кистями, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, помахивать платочком, играть погремушками, владеть простейшими навыками игры с мячом; двигаться по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами, располагаться по залу врассыпную и выстраиваться в круг или в линию.

Второй год обучения – дети 4-х лет

Возрастные особенности детей. Дети становятся физически более крепкими, подвижными, их внимание устойчивое. Они уже имеют

определенный круг представлений об окружающей действительности, что способствует самостоятельности мышления, обогащению их образного мира. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер. Дети лучше координируют, способны соединить движения в определенный последовательный ряд, могут запомнить несколько вариантов исполнения движения. Они откликаются на разнохарактерные образы в музыке и движении, хорошо чувствуют смену темпа, настроения. Им удастся передать как простые самостоятельные ритмические рисунки, так и их сочетания (из 2-3 длительностей).

Основные направления образовательной деятельности. На занятиях продолжится работа по развитию способности ритмично и выразительно исполнять движения разной амплитуды в различных композиционных расположениях. А также формирование навыков самостоятельного выбора движений для образно-игровых ситуаций, умения согласованно исполнять упражнения и танцевальные элементы друг с другом в паре и коллективных композициях.

#### 1. Подготовительно-развивающие упражнения.

1.1. Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью мышц спины, красивой постановкой головы, ровностью плеч. Обрамлением правильной постановки корпуса является красивое лицо (улыбка, приветливость).

1.2. Упражнения для головы: наклоны вперед, наклоны в стороны и по точкам с одной стороны на другую, полукруговые движения.

1.3. Упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускание их вниз (одновременно два плеча или поочередно); круговые движения плечами вперед или назад. Руки могут быть опущены вдоль корпуса, поставлены на пояс. Можно использовать положение «крылышки утят».

1.4. Упражнение для рук, кистей и пальцев:

1.4.1. Руки. К ранее проученным добавляются круговые движения вперед-назад, «к себе» - «от себя». Предварительно можно, выучить круговые движения от локтя (пальцы могут быть вытянуты или собраны в кулак). Движения рук исполняются энергично, четко. Продолжается работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх (крылья бабочки).

1.4.2. Пальцы рук. Активное собирание кулачка, а затем вытягивание пальцев, соединив их вместе или растопырив (кошка выпускает коготки). Можно поиграть с большим пальчиком: то спрятать его, то выпустить из домика. Детям интересно упражнение, которое хорошо развивает подвижность пальцев – «считаем пальчики» - поочередно загибая их или разгибая.

1.4.3. Кисти. Опускание или подъем кистей (грустно и весело) в различных положениях рук (вытянутых вперед, раскрытых в стороны, поднятых вверх), «трепет» кистями (крылышками маленькой птички колибри).

1.5. Упражнения для корпуса: активные наклоны в стороны, вперед могут чередоваться, исполняясь в разных ритмических рисунках и на разные длительности (наклоны корпуса вперед (вниз) на  $\frac{2}{4}$ , а выпрямление на  $\frac{1}{4}$  или наклоны корпуса по  $\frac{1}{8}$  такта из стороны в сторону).

1.6. Ходьба и бег:

1.6.1. Простые шаги. Вперед и назад лицом и спиной по ходу продвижения с различными положениями рук – по одному, в паре, небольшими группками. М/Р –  $\frac{2}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ .

1.6.2. «Шаг лошадки» (шаг с подъемом колена на  $90^\circ$ ) – темп умеренный, М/Р –  $\frac{2}{4}$ . Шаг исполняется на  $\frac{1}{4}$  такта. Возможны различные положения рук: на поясе, за спиной, перед собой.

1.6.3. Бег. Бег с откидыванием ноги от колена назад, носок стопы вытянут, корпус прямой. М/Р –  $\frac{2}{4}$ , бег исполняется по  $\frac{1}{4}$  такта.

1.6.4. Сочетание танцевального шага и бега.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера:

1.7.1. Легкие, равномерные, высокие - по  $1\frac{1}{4}$  такта, низкие - по  $1\frac{1}{8}$  такта; возможны сочетания прыжков разной длительности и чередование их между собой в различных характерах и образах.

1.7.2. Перескоки с ноги на ногу: легко перепрыгнуть с ноги на ногу – свободная нога может откидываться от колена назад или слегка подниматься вперед. М/Р –  $2/4$ , перескакиваем по  $1\frac{1}{4}$  такта. Можно сочетать перескоки с ноги на ногу с шагами на полупальцах.

1.8. Шаги на полупальцах и пятках: корпус прямой, руки помогают сохранять равновесие. Данный вид шагов может сочетаться с другими видами ходьбы в различных ритмических рисунках.

## 2. Движения с предметами и игрушками

2.1. Мяч: развитие ранее полученных навыков игры с мячом, сочетание их с элементарными танцевальными движениями.

2.2. Куклы: покачивание, передача друг другу. Посадить куклу и станцевать для нее

2.3. Платочек: перекладывание платочка из руки в руку, вращение платочка над головой. Сочетание с ходьбой и перемещением в пространстве.

2.4. Погремушки: удары или встряхивание погремушки по  $\frac{1}{4}$  такта или  $1/8$ , равномерно или по три с последующей паузой.

## 3. Танцевальные элементы.

3.1. Простой танцевальный шаг: шаг с вытянутого носка стопы в спокойном темпе, равномерном ритме. Также выполняется шаг со свободной стопой в разном темпе, характере; в ходьбу включаются различные движения рук: размахивание перед-назад, подъем вверх, в стороны, используются хлопки.

3.2. Приставной шаг – в сторону и вперед, руки в статичном положении (у мальчиков на поясе, у девочек на юбочке). Следить за подтянутостью корпуса и посадкой головы. Голова прямо или повернута в сторону движения.

3.3. Приседания:

3.3.1. Полуприседания – исполняются в определенных позициях ног, мягко и резко, равномерно и с акцентом. Сочетание с понятием "динамические оттенки».

3.3.2. Полные (глубокие) приседания – с опорой на стульчик и без опоры. Формирование осознания держать корпус прямо. Используются разные положения рук.

3.4. Подъем на полупальцы: по VI позиции ног с опорой на стульчик – индивидуально, взявшись за руки – в паре.

3.5. Повороты (вокруг себя на полупальцах) – голова повернута в сторону вращения, ноги переступают равномерно.

3.6. Вынос ноги на каблук с одновременным полуприседанием – знакомство с понятием «опорная нога» и «работающая нога»; правая нога ставится вперед на каблук, одновременно левая нога сгибается в колене, корпус прямой и подтянутый.

3.7. Хлопки – тройные с паузой по 1\8 такт, удары могут быть ладонь в ладонь, по коленям, по плечам.

3.8. Притопы – удары стопы в пол равномерно и по три («тритопа»), различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд, поочередные удары равномерно и с паузой.

3.9. Прямой галоп – шаг одной ноги вперед и последующее подбивание ее сзади другой ногой.

3.10. Поклон – мальчики делают движение только головой вниз-прямо, девочки с наклоном головы делают полуприседание. Дети вытягивают колени и голову поднимают прямо. У девочек руки на юбочке или на поясе, у мальчиков – на поясе или вдоль тела.

4. Ориентация в пространстве: исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках: один круг, круг в круге, одна, две линии, «змейка». Формируется умение переходить из рисунка в рисунок, добиваясь точности.

5. Упражнения на полу: движения исполняются по принципу контраста: напряжение – расслабление. Исполняются образные движения: кошка сердится, неваляшка покачивается, катаемся на велосипеде. Упражнения выстраиваются в последовательности для стоп, колен, корпуса.
6. Слушание музыки: музыкальные загадки, сказки, законченные произведения малой формы или фрагменты как характеристика музыкальных образов, основа выбора выразительных движений, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки. Знакомство со сложной 2-х частной музыкальной формой (слушание, исполнение движений по принципу контраста).
7. Этюды, игры: сочиняются на основе полученных навыков и умений в статичном положении в определенном рисунке или продвижении. Этюды должны быть контрастны по характеру. Музыкальное оформление – небольшие законченные произведения. М/Р – 2/4, 3/4 - 16,32 тактов.
8. Танцы: массовые и парно-массовые композиции на завершённые музыкальные произведения. В танцах используются повторы одного движения или сочетание 2-3 движений. В парных танцах важно общение посредством интонационных жестов, ритмических хлопков и притопов. Рисунок статичный и динамичный.

Достижения детей. К концу года дети 4-х лет должны откликаться на динамические оттенки в музыке, различные ритмические рисунки, реагировать на музыкальное вступление, выполнять движения в соответствии с простой и сложной 2-х частной формой. Должны уметь принимать исходное положение, красиво и правильно исполнять танцевальные элементы: простой танцевальный шаг, прямой галоп, полуприседания и полные приседания, повороты, свободно владеть навыками движения с мячом, платочком, игрушками, давать характеристику прослушанному музыкальному произведению, свободно ориентироваться в пространстве, уметь быстро перестраиваться из круговых рисунков в линейные и наоборот. Мальчики и девочки должны знать правила поведения в паре, уметь исполнять поклон.

### Третий год обучения – дети 5-ти лет

Возрастные особенности детей. Двигательный опыт детей этого возраста включает умение исполнять различные действия с помощью разнообразных движений. Хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется способность делать простейшие умозаключения, ярко прослеживается потребность в разнообразии тем, характеров, в индивидуальном проявлении. Проявляется способность запомнить и исполнить значительный ряд движений в просто последовательности и в комбинациях. Дети с удовольствием занимаются творчеством и проявляют его во всех видах деятельности.

Основные направления образовательной деятельности. Программа включает как движения системы музыкального движения, так и собственно танцевальные, исполняющиеся в «чистом виде», на месте, с продвижением, с фиксированным положением рук и корпуса, с движениями рук и корпуса.

Следует формировать навыки, необходимые для исполнения танцевальных движений. Особое внимание уделяется формированию универсального комплекса движений, являющихся основными элементами большинства танцевальных движений. Активизация деятельности детей осуществляется за счет развития умения общаться в паре, тройках и четверках, в ансамбле. Самостоятельное использование опыта музыкально-двигательной деятельности в импровизациях способствует раскрытию индивидуальности детей, создает условия для выражения детьми своего отношения к музыке, движению, партнеру по танцу.

#### 1. Подготовительно-развивающие упражнения.

1.1. Постановка корпуса: с помощью упражнений и этюдов образно-игрового характера, на основе музыки разных стилей и жанров, и ее метроритмической организации.

1.2. Упражнения для головы: на основе имеющихся умений в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками в сочетании с движениями ног и корпуса.

1.3. Упражнения для плеч: на основе имеющихся умений в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками в сочетании с движениями ног и корпуса.

1.4. Упражнения для рук: на основе имеющихся умений в новых образах, с разнообразными ритмическими рисунками в сочетании с движениями ног и корпуса, чередование движений всей рукой, рукой от локтя и кистями.

1.5. Упражнения для корпуса: на основе имеющихся умений осваиваются разнообразные приемы движений корпуса, т.е. наклоны, перегибы, круговые движения используются в малой и большой амплитуды, резко-мягко, с фиксацией принятого положения и без фиксации.

1.6. Шаги и бег.

1.6.1. Ходьба: различные виды шагов со сменой темпа, характера, направления движения, в сочетании с другими движениями на М/Р – 2/4, 3/4, 4/4, по кругу, колонной, «змейкой», «звездочкой» по одному, в паре, с различными положениями и движениями рук, головы и корпуса.

1.6.2. Бег: легкий – на месте и с продвижением, поднимая высоко колено вперед, откидывая ногу от колена назад, выбрасывая прямые ноги вперед; с различными положениями головы и рук.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера.

1.7.1. Прыжки: высокие с акцентом вверх, с сильно вытянутыми коленями и стопами по 1/4 такта.

1.7.2. Проскоки: вперед, назад, в сторону, на двух ногах, на одной ноге.

1.7.3. Шаг с проскоком, шаг с подскоком: выделить разницу проскока и подскока.

2. Движения с предметами и игрушками.

2.1.1. Кукла (для девочек) – МР 3/4, покачивания, поднимание вверх, опускание вниз.

2.1.2. Шарфы (для девочек) - М/Р – 2/4, 3/4 – вскидывание, волнообразные, круговые движения.

2.1.3. Спортивные палки (для мальчиков): в образе наездников.

2.1.4. Музыкальные инструменты: балалайкой, деревянными ложками и др.

### 3. Танцевальные элементы

3.1. Хлопки и притопы: М/Р – 2/4, 3/4, 4/4 в различных ритмических рисунках, в сочетании друг с другом, самостоятельно и как часть упражнений и танцевальных движений.

3.2. Простой танцевальный шаг с ударом ноги в пол: на М/Р – 2/4 длительностью 2 такта, а затем 1 такт, отдельно и в сочетании с простым танцевальным шагом, с фиксированным положением рук.

3.3. Приставной шаг: на М/Р – 2/4, длительностью 2 такта, а затем на 1 такт в характере задорного, энергичного танца, с ударом в пол или последующим приседанием, в направлениях: вперед, назад, в сторону, по прямой и естественной позициях.

3.4. Переменный шаг: на М/Р – 2/4 длительно на 2 такта, а затем на 1 такт.

3.5. «Ковырялочка» - М/Р – 2/4 длительностью 2 такта, с фиксированным положением рук.

3.6. Галоп: прямой и боковой. М/Р – 2/4 на 1 такт два движения, индивидуально и в паре, с фиксированным положением рук и корпуса.

4. Ориентация в пространстве: размещение детей в разных круговых и линейных рисунках, продвижение в рисунках: круг, линия (колонна, шеренга), «звездочка», «плетень», «змейка». Формирование способности самостоятельно выбирать рисунок и его выстраивать.

5. Упражнения на полу: различные движения рук, корпуса, ног используются в положении стоя на коленях не только по одному, но и в паре, включаются силовые элементы (перетянуть, отжаться и т.п.). Могут использоваться мячи, веревки, обручи.

6. Слушание музыки: образцы народной, классической, эстрадной музыки. Важно сочетание с выражением настроения детей через художественное творчество.

7. Этюды и игры: массовые, парные, сольные, парно-массовые. Создается образ, развивается внимание, фантазия, раскрываются

индивидуальные особенности на основе народных танцев и современных ритмов, с использованием атрибутов.

8. Танцы: парные, парно-массовые, массовые, отдельные для девочек и для мальчиков, танцевальные композиции с сольными элементами, созданные на народную, классическую, современную, детскую музыку.

Достижения детей. К концу года дети должны иметь большой запас танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков, достаточный уровень исполнительской выразительности, характерной для танцевальной деятельности; владеть импровизацией, самостоятельным видением композиционного рисунка, критическим уровнем оценки своих исполнительских возможностей.

Дети должны уметь охарактеризовать музыкальное сопровождение упражнений, этюдов, танцев; знать название музыкальных образов, правила исполнения танцевальных движений и построения рисунков. Дети свободно координируются при исполнении танцевальных комбинаций как индивидуально, так и в парах, тройках, четверках и ансамбле; быстро создают рисунок, владеют понятием форма и интервал.

Четвертый год обучения – дети 6-ти лет

Возрастные особенности детей. Дети имеют достаточно разнообразный арсенал выразительных средств, легко ориентируются в пространстве. Формируется способность воспринимать музыкально- танцевальный материал по словесному образцу (описанию), повышается технический уровень исполнения танцевальных движений, создаются танцы с сюжетно-ролевой основой, с активным привлечением самих детей к творческому процессу.

Основные направления образовательной деятельности. Музыкальное сопровождение: пьесы с яркими интонационными, ритмическими и темповыми характеристиками, которые способствуют раскрытию эмоционального состояния детей и отношению к музыкально- танцевальной деятельности как художественному процессу.

Занятия проводятся в системе танцевальной деятельности. Обращение к бытовым и музыкальным движениям является эпизодическим с целью характеристик персонажей этюдов, танцев и как прием контраста в упражнениях.

Занятия строятся на сочетании различных видов музыкально-танцевальной деятельности и включает различные формы ее организации (коллективные, индивидуальные, подгрупповые).

#### 1. Подготовительно-развивающие упражнения.

1.1. Постановка корпуса: работа над выразительностью на основе новых образов и музыкального сопровождения.

1.2. Упражнения для головы: активно вводятся во все танцевальные элементы; придают законченность движениям и большую выразительность.

1.3. Упражнения для плеч: используются все варианты движений, выученных ранее в новых сочетаниях.

1.4. Упражнения для рук: построены на контрасте малой и большой амплитуды (резкие-мягкие, короткие-длинные).

1.5. Упражнения для корпуса: используются на каждом занятии, как самостоятельные упражнения, так и в сочетании с движениями рук, головы, ног.

#### 1.6. Шаги и бег.

1.6.1. Ходьба: различные виды шагов с одновременной работой рук, корпуса, головы в разных композиционных рисунках и перестроениях; в сочетании друг с другом и другими движениями в зависимости от темпа, ритмического рисунка, образа.

1.6.2. Бег: легкий бег на полупальцах, бег с откидыванием ног назад, вперед, бег с высоко поднятым коленом. Используется с ускорением, замедлением, остановками. Возможны сочетания с прыжковыми движениями.

1.7. Прыжки и движения прыжкового характера: в различных ритмических рисунках, темпах, на месте, с продвижением вперед, назад, сторону, с

одновременными движениям рук и головы. Исполняется по одному, в паре, ансамблем. Разная амплитуда у мальчиков и девочек.

2. Движения с предметами и игрушками: игрушки и предметы используются для общения детей в танце или этюде. Специально разрабатываются этюды и импровизации.

3. Танцевальные элементы: соединяются в небольшие комбинации.

3.1. Полька – по VI позиции ног, возможно по выворотной позиции ног – III.

3.2. Приставной шаг: на М/Р –  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$  – в характере озорного танца, а также лирического танца, самостоятельно в сочетании с хлопками, притопами и другими танцевальными движениями.

3.3. Элементы русского танца: «ковырялочка», «веревочка», «моталочка».

3.4. Вальсовая дорожка: тройной шаг с подъемом на полупальцы.

3.5. Движения для мальчиков: хлопущки, полуприсядки, присядки, разножки самостоятельно и в соединении в небольшие комбинации.

4. Ориентация в пространстве: продолжение в различных рисунках по одному, в паре, с перестроениями из кругового рисунка в линейный и наоборот. Добиваться объемности рисунка и его выразительности. Освоение новых рисунков: «корзиночка», «улитка».

5. Упражнения на полу: объединяются в небольшие «порции», из которых составляется комплекс. Развитие выносливости, силы ног, рук, подвижности корпуса, координации. Сочинение упражнений.

6. Слушание музыки: прослушиваются музыкальные произведения с последующим их обсуждением.

7. Этюды и игры: сюжетно-ролевые, образные на основе ритмических упражнений, танцевальных элементов, основных движений народных и бальных танцев. Активно используются атрибуты.

8. Танцы: парные, парно-массовые, индивидуальные, отдельные для мальчиков и девочек, танцевальные картинки, сценки.

Достижения детей. К концу года дети демонстрируют способности реагировать на словесную информацию, исполнением движений или этюдов

по их названию. Они активно участвуют в составлении упражнений, инициативны в процессе распределении ролей. Показывают интерес к сложным заданиям, получают удовольствие от их качественного исполнения. Движений, умений распределить танцевальное действие в определенных рисунках танца, свободно перемещаться из рисунка в рисунок.

Девочки и мальчики осознают свою роль в парных танцах, проявляют интерес к вариантам общения друг с другом через танцевальное действие, смену образной задачи.

На праздниках дети демонстрируют полученные двигательные навыки, умение исполнять танец образно, выразительно, эмоционально в соответствии с темпом, характером, стилем музыкального произведения.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий. Занятия проводятся в групповой форме в соответствии с возрастом детей (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы) учетом индивидуальных психо-физических особенностей детей, что проявляется в дифференциации нагрузки, объема заданий. Учитываются как высокий уровень музыкально-ритмических способностей детей, так и низкий уровень сформированности двигательной деятельности воспитанников, включая детей с ОВЗ. В процессе занятия педагог организует деятельность детей в разных вариантах: всей группы, малыми подгруппами, индивидуально и ансамбля, исходя из решаемых образовательных задач.

Приемы: подготовительно-развивающие упражнения, движения с предметами и игрушками, танцевальные элементы, ориентация в пространстве, упражнения на полу, слушание музыки, этюды и игры, танцы.

Методы: словесные (объяснение), наглядные (показ фильма), практические (упражнения), а также метод приобретения новых знаний, умений (показ), метод формирования навыков (игра), метод применения

умений и навыков (концертные выступления), метод поисково-творческий (этюды).

Дидактический материал:

1. Фонотека (классическая, народная, эстрадная музыка)
2. Картотека речевых малых фольклорных форм
3. Концертные костюмы
4. Обручи
5. Мячи среднего размера
6. Шарфы (ленты)
7. Игрушки и предметы
8. Гимнастические палки
9. Коврики

Техническое оснащение:

1. Музыкальный центр
2. Фортепиано

Формы подведения итогов.

На ребенка (конец года обучения) заполняется карта освоения программы.

#### КАРТА освоения программы

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Оценка уровня:

«высокий» уровень - все показатели отмечены знаком «+»;

«средний» уровень - большинство показателей отмечены знаком «+»;

«низкий» уровень - большинство показателей отмечены знаком « - ».

Методы диагностики: наблюдение, беседа.

Первый год обучения.

| № | Показатели                                                                                                 | Отметка |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Двигается и исполняет различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки и ее 2-х частной |         |

|    |                                                                                     |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | структурой                                                                          |  |
| 2  | Реагирует на начало музыки и ее окончание                                           |  |
| 3  | Ритмично ходит под музыку                                                           |  |
| 4  | Легко бегают                                                                        |  |
| 5  | Хлопает в ладоши                                                                    |  |
| 6  | Притопывает ногами                                                                  |  |
| 7  | Вращает кистями                                                                     |  |
| 8  | Кружится вокруг себя                                                                |  |
| 9  | Прыгает на двух ногах                                                               |  |
| 10 | Машет платочком                                                                     |  |
| 11 | Играет погремушками                                                                 |  |
| 12 | Владеет простейшими навыками игры с мячом                                           |  |
| 13 | Двигается вместе с детьми по кругу, взявшись за руки, друг за другом или парами     |  |
| 14 | Располагается вместе с детьми по залу врассыпную и выстраивается в круг или в линию |  |
|    | Итого «+» - ____; «-» - ____                                                        |  |

### Второй год обучения.

| № | Показатели                                                                                                                                                                                 | Отметка |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Откликается на динамические оттенки в музыке, различные ритмические рисунки, реагирует на музыкальное вступление, выполняет движения в соответствии с простой и сложной 2-х частной формой |         |
| 2 | Принимает исходное положение                                                                                                                                                               |         |
|   | <i>Красиво и правильно исполняет танцевальные элементы:</i>                                                                                                                                |         |
| 3 | простой танцевальный шаг                                                                                                                                                                   |         |
| 4 | прямой галоп                                                                                                                                                                               |         |
| 5 | полуприседания и полные приседания                                                                                                                                                         |         |
| 6 | повороты                                                                                                                                                                                   |         |
| 7 | Свободно владеет навыками движения с мячом, платочком, игрушками                                                                                                                           |         |

|    |                                                                         |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------|--|
| 8  | Дает характеристику прослушанному музыкальному произведению             |  |
| 9  | Свободно ориентируется в пространстве                                   |  |
| 10 | Умеет быстро перестраиваться из круговых рисунков в линейные и наоборот |  |
| 11 | Знает правила поведения в паре, умеет исполнять поклон                  |  |
|    | Итого «+» - ____; «-» - ____                                            |  |

### Третий год обучения.

| № | Показатели                                                                                                                     | Отметка |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Имеет большой запас танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков                                           |         |
| 2 | Имеет достаточный уровень исполнительской выразительности, характерной для танцевальной деятельности                           |         |
| 3 | Владеет импровизацией, самостоятельным видением композиционного рисунка                                                        |         |
| 4 | Владеет критическим уровнем оценки своих исполнительских возможностей                                                          |         |
| 5 | Умеет охарактеризовать музыкальное сопровождение упражнений, этюдов, танцев                                                    |         |
| 6 | Знает название музыкальных образов, правила исполнения танцевальных движений и построения рисунков                             |         |
| 7 | Знает правила исполнения танцевальных движений и построения рисунков                                                           |         |
| 8 | Свободно координируется при исполнении танцевальных комбинаций как индивидуально, так и в парах, тройках, четверках и ансамбле |         |
| 9 | Быстро создает рисунок, владеют понятием форма и интервал                                                                      |         |
|   | Итого «+» - ____; «-» - ____                                                                                                   |         |

### Четвертый год обучения.

| № | Показатели                                                                             | Отметка |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Реагирует на словесную информацию, исполнением движений или этюдов по их названию      |         |
| 2 | Активно участвует в составлении упражнений, инициативен в процессе распределении ролей |         |

|   |                                                                                                                                                                                              |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | Показывает интерес к сложным заданиям, получает удовольствие от их качественного исполнения                                                                                                  |  |
| 4 | Умеет распределить танцевальное действие в определенных рисунках танца, свободно перемещаться из рисунка в рисунок                                                                           |  |
| 5 | Девочка или мальчик осознает свою роль в парных танцах, проявляет интерес к вариантам общения друг с другом через танцевальное действие, смену образной задачи                               |  |
| 6 | На праздниках демонстрирует полученные двигательные навыки, умение исполняет танец образно, выразительно, эмоционально в соответствии с темпом, характером, стилем музыкального произведения |  |
|   | Итого «+» - ____; «-» - ____                                                                                                                                                                 |  |

Результаты освоения программы детьми всех групп оформляются в виде сводной таблицы.

Форма представления результатов работы: итоговые занятия; показ освоенного материала родителям; выступление с танцевальным номером на праздниках и развлечениях.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р, на основе результатов диагностики педагог реализует программу посредством принципа разноуровневости содержания образования. Под разноуровневостью понимается соблюдение требований к организации образовательного процесса с учетом уровня развития ребенка и степенью освоенности содержания детьми. Программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого ребенка.

В соответствии с принципом дифференциации определено три уровня сложности:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания

программы.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных умений и навыков, гарантированно обеспечивают общую хореографическую подготовленность в рамках содержательно-тематического плана программы.
3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) темам содержательно-тематического плана программы.

Каждый ребенок имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности ребенка к освоению содержания образования.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова Т. Азбука хореографии: практическое пособие/Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии: практическое пособие/Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001.
3. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учеб. пособие/И.Э. Бриске. Челябин. гос. акад. культуры и искусств. – Изд. 2-е, перераб., доп. – Челябинск, 2013.
4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. — М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ/Н.В. Зарецкая. – М.: Айрис-пресс, 2008.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ/Н.В. Зарецкая. – М.: Айрис-пресс, 2005.

7. Казницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учеб. метод. пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Издательство «Гном-Пресс», 1997.
8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: практическое пособие/Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2001.
9. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В 2-х частях. – Учеб. метод. пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкальных руководителей и педагогов музыки). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
10. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста практическое пособие/Т.Ф. Коренева. – М.: Гном-Пресс, 2001.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004.
12. Роот З.Я. Танцевальный калейдоскоп: практическое пособие/З.Я. Роот. – М.: Аркти, 2004.
13. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика: практическое пособие/С.Л. Слуцкая. – М.: Линка-пресс, 2006.
14. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1993.
15. Холл Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят: практическое пособие/Джим Холл. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
16. Чирсова Г.И. Ритмика и хореография в детском саду: учебно-методическое пособие/Г.И. Чиркова. – г. Белово, 2001.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060830

Владелец Порохина Агафья Михайловна

Действителен с 06.04.2026 по 06.04.2027