

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
ЧДОУ РО «НЕРПЦ(МП)»
«Православный детский сад имени
преподобного Сергия Радонежского
города Бор»

протокол от 01.10.2025 № 2

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующей ЧДОУ РО
«НЕРПЦ(МП)» «Православный
детский сад имени преподобного
Сергия Радонежского города Бор»
от 01.10.2025 № 56-о

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Хореография»

Возраст обучающихся: 4 –7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

г. Бор, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка	стр. 3
2.Учебный план	стр. 5
3. Календарный учебный график	стр. 5
4.Рабочая программа	стр. 6
4.1.Рабочая программа учебного модуля «Музыкально-ритмическое воспитание»	стр. 6
4.2.Рабочая программа учебного модуля «Гимнастика, ОФП»	стр. 8
4.3. Рабочая программа учебного модуля «Современная хореография»	стр. 10
5.Оценочные материалы	стр. 10
6.Организационно-педагогические и материально- технические условия	стр.12
7.Методические материалы	стр.13

1. Пояснительная записка.

С древних времен известно воздействие сочетания ритмического движения и музыки на состояние здоровья человека. Чем раньше ребенок начнет слышать приятную ему музыку и сопровождать ее ритмичными движениями, тем активнее начнется развитие всех сенсорных каналов, необходимых в жизни

Данная программа направлена на обучение хореографии детей 4 – 5 лет и рассчитана на 9 месяцев обучения. Программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей детей этого возраста и в соответствии с требованиями:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2017 года;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Программа имеет художественную направленность.

Новизна программы - опора на индивидуальные психологические особенности детей и эмоциональное раскрытие посредством танцевального искусства.

В конце обучения дети будут:

- иметь представление о двигательных функциях тела;
- иметь простые навыки двигательной координации и памяти;
- знать понятие «ритм»;
- знать понятия «вступление», «начало», «конец» хореографического предложения;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- иметь навыки исполнения простых комбинаций.

Актуальность программы. Несмотря на большое количество школ и студий танцев в системе дополнительного образования - эта программа дает возможность детям настоящему овладеть своим телом. У каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки. Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности. Ощущение неуверенности в себе могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног. Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, улучшить отношение к окружающим. А использование на занятиях упражнений на согласование движений с музыкой, музыкальных игр, ритмической гимнастики и т. д. знакомит детей с музыкальными произведениями и жанрами, развивает слух и прививает эстетический вкус.

Педагогическая целесообразность - занимаясь по этой программе ребенок может быть самим собой, открыть в себе возможности, заложенные природой.

Цель программы:

развитие творческого потенциала детей средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

- познакомить с основами музыкально-ритмического воспитания;
- привить умение и навыки основных исполнительских танцевальных движений;
- научить повторять несложные комбинации;
- привить интерес к танцевальной деятельности;
- заложить базу физической подготовки для дальнейшей танцевальной

деятельности;

- учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Отличительные особенности - программа основана на теории врождённых задатков и их развития в процессе творческой деятельности. Ребёнок рождается с определенным потенциалом, цель родителей и педагогов - помочь ему раскрыть возможности по -максимуму, найти себя, сформироваться как полноценная гармоничная личность. Танец как ничто иное способствует раскрытию творческого, физического и эмоционального потенциала детей.

Планируемые результаты освоения программы:

К концу года у воспитанников формируется стойкий интерес к танцевальному искусству.

Обучающиеся смогут:

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг и т.д.;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время занятий;
- овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы;
- добиться хорошей выворотности суставов, развить мышцы спины, сделать ее гибкой; с учетом индивидуальных особенностей и природных данных каждого ребенка;
- исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- не бояться выступлений перед зрителями.

Возраст детей, участвующий в реализации программы: 4 –7 лет.

Сроки реализации программы: 9 месяцев.

Формы и режим занятий:

1. открытые занятия,
2. зачёты,
3. контрольные занятия,
4. в конце каждого учебного года - отчётный концерт, т.е. оцениваются в основном презентабельные результаты.

Срок обучения	Возраст	Уровень подготовки (обучения)	Продолжительность занятий	Периодичность занятий
9 месяцев	4-7 лет	подготовительный	20-25 минут	2 раза в неделю

2. Учебный план

№	Тема	Теория	Практика (втч-атт)	Всего	Формы промежуточной и итоговой аттестации
1.	Музыкально-ритмическое воспитание	6	30(1)	36 (1)	открытое занятие
2.	Гимнастика, ОФП	6	12(1)	18 (1)	контрольное занятие
3.	Современная хореография	6	12(1)	18 (1)	зачет
4.	Всего	18	54(3)	72 (3)	

3. Календарный учебный график

№	Тема	III кварта л				IVквартал																Iквартал															IIквартал											
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль					Март					Апрель							Май									
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	4										
1	Музыка льно- ритмиче ское воспита ние	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																					36								
2	Гимнаст ика, ОФП																		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2											18									
3	Соврем енная хореогр афия																											2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18									

4. Рабочая программа.

4.1. Рабочая программа учебного модуля «Музыкально – ритмическое воспитание».

Возраст	Теория	Практика	ИТОГО
4-5 лет	6	30(1)	36 (1)

Тема	Краткое содержание	Теория	Практика	Формы промежуточной и итоговой аттестации
Тема № 1. Техника безопасности на занятиях.	Требования к занятиям. Техника безопасности на занятиях. Предмет хореографии.	1	1	
Тема № 2. Коллективно-порядковые упражнения.	«Встреча», «Ворота», «Змейка», «В круг».		2	
Тема № 3. Ритмические упражнения и игры:	«Упражнение с цветами», «Качание рук», «Бег с ленточками». Музыкальное сопровождение – марш, полька, вальс, современные ритмы		2	
Тема № 4. Передача в движении ритмических рисунков	Упражнения с платочками, погремушками, гимнастическими палками.		2	
Тема № 5. Музыкальные игры.	Игры: «Ладушки», «Шуточка», «Ваня и Таня», «Бабочки», «Утята», «Карусель».		2	
Тема № 6. Народный танец.	Элементы русского танца.		2	
Тема № 7. Полька.	Полька. Па галопа. Положение в паре.		2	
Тема № 8. Урок классического танца.	- позиции ног (1, 2, 3, 6), - позиции рук (0, 1, 2, 3), - деми плие (полуприседание), - гран плие (глубокое приседание), - батман жите (выбрасывание ноги).	1	1	
Тема № 9. Урок народно-сценического танца.	- деми плие – гран плие в 1 и 6 позициях, - вытягивание ноги на носок с последовательным переходом на каблук и на носок, - вытягивание ноги с одновременным ударом пяткой опорной ноги, - маленький шаг.	1	1	
Тема № 10. Упражнения на середине зала.	«Марш», «Торжественная ходьба».		2	

Тема № 11. Ритмические упражнения и игры.	«Делаем красиво», «Упражнения с флажками», «Веселая карусель», «Ловушка», «Займи домик».		2	
Тема № 12. Коллективно- порядковые упражнения.	«Вертушки», «Передача мяча», «Цветные флажки».		2	
Тема № 13. Танцевальные элементы и композиции.	- танцевальный шаг (шаг с носки), - хороводный шаг, - бытовой шаг, - прыжки, - па галопа, - па польки на месте сначала без прыжка, с продвижением вперед, назад,		2	
Тема № 14. Танцевальные элементы и композиции.	- полька по кругу в сочетании с галопом, подскоками, - полька по одному, парами, - хлопки в различных ритмических рисунках, - хлопки по бедрам, по коленям (для мальчиков), - «Птичий двор», «Полька», «Снежинки», «Татарская пляска».		2	
Тема № 15. Урок классического танца.	- рон де жамб пар терр (круговое движение ногой по полу), - сюр лек у-де-пье (положение ноги на щиколотке), - пассе (проходное движение).	1	1	
Тема № 16. Урок народно-сценического танца.	- флик-флак (упражнения с ненапряженной ступней), - дубль флик (мазок и удар ненапряженной ступней по полу), - вынесение ноги на каблук впереди в сторону, - поезд.	1	1	
Тема № 17. Урок бального танца.	- основные положения рук, ног, головы, корпуса, - бальный поклон: а) для девочек, б) для мальчиков, - бальный поклон в паре, - балансе (покачивание).	1	1	
Тема № 18. Творческий отчет.	Открытое занятие.		2	Открытое занятие
ИТОГО:		6	30	

4.2. Рабочая программа учебного модуля «Гимнастика, ОФП».

Возраст	Теория	Практика	ИТОГО
4-5 лет	6	12(1)	18 (1)

Тема	Краткое содержание	Теория	Практика	Формы промежуточной и итоговой аттестации
Тема № 1. Работа над умением ориентироваться в пространстве.	а) деление зала по точкам; б) умение держать линию, колонну; в) соблюдать интервалы, строить круг; г) соблюдать интервалы во время движения; д) знать своё место в зале.	1	1	
Тема № 2. Партерная гимнастика:	Партерная гимнастика: - «тучки и солнышко» (упражнения для голеностопа) - «Карандаши» (упражнения для силы ног)	1	1	
Тема № 3. Изучение позиций ног и рук.	Изучение позиций ног: VI, I, II. Изучение положений рук: на поясе, варианты простых pordebras с вытянутыми руками. <i>Постановка спины:</i> а) упражнения на ассоциациях (“солдаты”, “столбик” и т.д.); б) работа с предметами (палка, скакалка). <i>Упражнения на натянутость ног и постановку спины:</i> а) battmantendu вперёд по VI позиции; б) ходьба с носочка на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздух	1	1	
Тема № 4. Танцевальные элементы.	а) бег; б) прыжки по VI позиции; в) приставной шаг; г) приставной шаг с plie; д) вынос ноги на каблук в сторону; е) притоп; ж) подскоки на месте и в продвижении; д) галоп.	1	1	

Тема № 5. Работа над развитием чувства ритма.	Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз: а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку; б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.	1	1	
Тема № 6. Экзерсис на середине.	Экзерсис на середине: - танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги); - упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти); - упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты); - упражнения на координацию движений; - упражнения на ориентацию в пространстве; - прыжки.	1	1	
Тема № 7. Партерная гимнастика.	Партерная гимнастика: - «Угольки» (упражнения для стоп) - «Идем в гости» (упражнения на растяжение мышц ног) - «корзиночка» (упражнения для позвоночника)		2	
Тема № 8. Партерная гимнастика.	- «колечко» (упражнения для позвоночника) - «самолетики» (упражнения для мышц спины) - «березка» (стойка на лопатках) -растяжка		2	
Тема № 9. Творческий отчет.	Контрольное занятие		2	Контрольное занятие
ИТОГО:		6	12	

4.3. Рабочая программа учебного модуля «Современная хореография».

Возраст	Теория	Практика	ИТОГО
4-5 лет	6	12(1)	18 (1)

Тема	Краткое содержание	Теория	Практика	Формы промежуточной и итоговой аттестации
Тема № 1. Танцевально-ритмические комбинации.	Бальный танец: - основные положения рук, ног, головы, корпуса.	1	1	
Тема № 2. Танцевальные этюды.	Бальный танец: - основные положения рук, ног, головы, корпуса, - бальный поклон.	1	1	
Тема № 3. Танцевально-ритмические комбинации.	Бальный танец: - балансе, - основной шаг.	1	1	
Тема № 4. Танцевальные этюды.	Бальный танец: - основной шаг, -«окошечко».	1	1	
Тема № 5. Танцевально-ритмические комбинации.	Бальный танец: - балансе, - «дорожка».	1	1	
Тема № 6. Танцевальные этюды.	Бальный танец: - основной шаг; - связки.	1	1	
Тема № 7. Танцевально-ритмические комбинации.	Бальный танец: - основной шаг; -связки.		2	
Тема № 8. Работа по репертуарному плану	«Фигурный вальс».		2	
Тема № 9. Творческий отчет.	Зачет		2	Зачет
ИТОГО:		6	12	

5. Оценочные материалы

Формы подведения промежуточной аттестации обучающихся: открытые занятия, контрольное занятие, зачет.

Оформляется стенд аттестации обучающихся с графиком зачетом каждой группы. В результате аттестации проставляются оценки в форме штампа – логотипа разных цветов. Цвет соответствует уровню оценки учащегося: красный - отлично, зелёная - хорошо, но нужно ещё постараться; синяя - не очень удачно. Каждый цвет соответствует количеству баллов: синий – 1 балл, зеленый – 2 балла, красный – 3 балла.

В конце каждого периода идёт подсчёт как в баллах так и графической оценке.

Диагностическая оценка		
Низкий уровень Синий – не очень удачно  (1 бал)	Средний уровень Зеленый – хорошо  (2 балла)	Высокий уровень Красный – отлично  (3 балла)
Промежуточная аттестация (открытое занятие)	Промежуточная аттестация (контрольное занятие)	Итоговая аттестация (зачет)
Основные базовые требования к начинающим: внешние танцевальные данные, осанка, фактура, музыкальность, эмоциональность, восприятие материала.	Знание базовых элементарных движений детского танца. Умение делать простейшие движения в ритм. Выразить эмоции в соответствии с характером музыки, танцевальным образом и заданием педагога. Элементарная координация простых танцевальных связок. Умение повторить точно за педагогом движения и их комбинации. Усердие в ОФП и растяжках.	Способность показать в рамках концерта на сценической площадке элементарные навыки, сгруппированные в образном танцевальном произведении. Умение ориентироваться в пространстве сценической площадки, без помощи и подсказки воспроизвести небольшой танцевальный номер. Выносливость, растяжка, эмоциональность.

В конце года обучающийся может набрать максимальное количество баллов – 9. Педагог заполняет протокол и составляет рекомендации для родителей.

ПРОТОКОЛ о проведении аттестации обучающихся _____ учебный год

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Входная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Примечание
		Сентябрь (открытое занятие)	Декабрь (контрольное занятие)	Май (зачет)	ИТОГО
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Педагог _____

«_____» _____ г.

6. Организационно-педагогические условия.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение;
- соответствующее оборудование:

музыкально-спортивный зал; карточки с заданиями для игр по развитию артистизма и пластики с ситуациями; зеркала настенные; коврики для занятий партерного экзерсиса; султанчики; колокольчики; платочки цветные; погремушки; скакалки; гимнастические палки; ноутбук; музыкальный центр.

Основные особенности данного возраста (4 – 5 лет): небольшой опыт, способность больше повторять и копировать, чем запоминать танцевальные движения, восприятие через знакомые образы и понятные предметные ассоциации.

Превалирует игровая деятельность.

Музыкальный материал: детская, образная музыка.

Содержание программы.

1. Музыкально-ритмическое воспитание.
2. Общефизическая подготовка (ОФП), гимнастика.
3. Современная хореография.

Танцевальные занятия в этом возрасте, связаны с высокой выразительностью и эмоциональностью в формах преподавания.

Они проходят с элементами игры, изучение базовых танцевальных шагов и элементов через образы (герои сказок, мультфильмов, подражание животным). Занятия включают в себя общефизическую подготовку (укрепление спины, пресса, ног, рук), упражнения на развитие гибкости, растяжки. Разучивание коротких игровых, сюжетных и образных танцевальных номеров. Обязательно проходят выступления на внутренних мероприятиях школы и Центра.

Музыкально-ритмическая деятельность развивает в воспитаннике следующие умения и навыки: умение отметить начало и конец в движении мелодии, слышать ритмический рисунок мелодии, осознавать средства музыкальной выразительности.

Формы аттестации.

Формы подведения промежуточной аттестации обучающихся: открытые занятия, контрольное занятие, зачет: сентябрь – входная диагностика, декабрь – промежуточная аттестация, май – итоговая аттестация. По итогам годового обучения выставляются баллы и отмечается в протоколе об окончании курса.

Материально-технические условия

№	Наименование
1	-Музыкальный центр
2	-ноутбук
3	-носители цифровой информации с записями музыкальных произведений разных жанров, стилей, направлений и стран
4	-карточки с заданиями для игр по развитию артистизма и пластики с ситуациями
5	-палки гимнастические

6	-платочки
7	-погремушки
8	-разноцветные ленты
9	-флажки
10	-султанчики
11	-колокольчики
12	-чешки
13	-шорты
14	-футболки
15	-мячи массажные
16	-массажные валики
17	-мячи резиновые разного диаметра
18	-мячи для футбола и баскетбола
19	-гантели пластмассовые
20	-скакалки
21	-обручи пластмассовые
22	-кегли
23	-индивидуальные коврики для занятий

7.Методические материалы программы

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса	Беседы, контрольные занятия тренировочные занятия, репетиции, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, просмотр видеофильмов и обучающих программ.
Дидактический материал	Методические пособия по различным видам хореографического искусства, карточки с заданиями для игр по развитию артистизма и пластики с ситуациями.
Средства для реализации программы Перечень видео - аудиопродукции.	Зал, носители цифровой информации с записями музыкальных произведений разных жанров, стилей , направлений и стран (материалы по современной музыки обновляются в соответствии с сменой репертуара).
Материально-техническая база	Музыкально-спортивный зал; карточки с заданиями для игр по развитию артистизма и пластики с ситуациями; зеркала настенные; коврики для занятий партерного экзерсиса; султанчики; колокольчики; платочки цветные; погремушки; скакалки; гимнастические палки; ноутбук; музыкальный центр.

Список литературы:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Лисицкая Т.А. Хореография в аэробике. М., 2002
4. Сборник авторских программ дополнительного образования детей /Сост. А.Г. Лазарева/ М., 2002
5. Учебное пособие по базовой аэробике. М., Федерация аэробики России, 1996