

Управление образования администрации  
Собинского муниципального округа Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского муниципального округа  
**Центр дополнительного образования**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
от 24 июня 2025 г.  
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДО  
Михайлова И.А.  
27 июня 2025 г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 27 июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Растем, танцуя»**

Направленность: художественная  
Уровень сложности: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Обломова Ксения Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2025 год

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	6 стр.
1.3. Содержание программы	7 стр.
1.4. Планируемые результаты	11 стр.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график	12 стр.
2.2. Условия реализации программы	12 стр.
2.3. Формы аттестации	13 стр.
2.4. Оценочные материалы	14 стр.
2.5. Методические материалы	14 стр.
2.6. Список использованной литературы	15 стр.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растем танцуя» разработана на основе авторских программ: «Учимся танцевать» Д. Холла, г. Смоленск 2008 год; «Первые шаги в хореографию» О. А. Екимовой, 2013 год, «Хореография для дошкольников» А. С. Радыгиной, 2019 год.

Для разработки программы использована нормативно-правовая база:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовывающих программ (включая разноуровневые)».

5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"

**Направленность:** художественная.

**Уровень сложности:** ознакомительный.

**Актуальность программы.** Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного, духовного и физического развития. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познаёт разновидности танца: классического и современного. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

**Новизна** программы заключается в форме организации занятий. Занятия проводятся в увлекательной игровой форме, позволяющей ребёнку раскрыть потенциал своего таланта, повысить уверенность в себе и научиться выражать эмоции через движения.

**Данная программа педагогически целесообразна**, т.к. предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, даёт возможность ввести детей 4-6 лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми хореографическими жанрами, видами и стилями. Кроме этого, у детей происходит развитие речи посредством выполнения упражнений с применением скороговорок, стихов, песен, речитативов.

**Отличительные особенности программы.** Программа составлена с учётом возраста детей, предполагает освоение азов ритмики, изучение простейших элементов партерной гимнастики, изучение танцевальных элементов с применением игровых технологий, исполнение простых танцевальных композиций;

**Адресат программы:** обучающиеся от 4 до 5 лет, мальчики и девочки.

**Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 1 год (сентябрь-май текущего учебного года).

Общее количество часов - 144.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Проводятся групповые занятия. Состав группы постоянный.

**Режим занятий**

Учебная недельная нагрузка - 4 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, продолжительность одного занятия — 30 минут, перемена 10 минут.

**Количество обучающихся:** 1 года обучения - 10-20 человек.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие творческих и физических способностей обучающихся средствами современной хореографии.

**Задачи.**

**Предметные:**

1. развивать эластичность мышц, укреплять суставно-связочный аппарат, развивать силу и ловкость;
2. формировать правильную осанку;
3. учить детей двигаться в характере музыки, передавая её темповые и динамические особенности;
4. обучать элементам детского танца (ритмика);
5. знакомить с элементами эстрадного и современного танца.

**Метапредметные:**

1. развивать способности правдиво и выразительно передавать содержание произведения средствами танца;
2. развивать природные физические данные и музыкальность.

**Личностные:**

1. воспитывать культуру поведения и общения, умение ребёнка работать в коллективе;

2. обучать танцевальному этикету и формировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
3. способствовать снятию мышечного и психологического напряжения посредством танцевального движения;
4. воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	1	1	Наблюдение
2.	Элементы музыкальной грамоты	22	2	20	Ритмичная ходьба под счёт и под музыку.
3.	Игровой стретчинг	30	-	30	Исполнение комбинации.
4.	Азбука танца	22	-	22	Исполнение комбинации.
5.	Играя, танцуем	48	2	46	Выступление
6.	Танцевальная мозаика	8	-	8	Игра
7.	Игры – путешествия	2	-	2	Игра
8.	Воспитательные мероприятия	4	-	4	Выступление Хореографический спектакль «Маленькая страна»
9.	Аттестация по итогам года	4	-	4	Теория - Игра. Практика - Отчётный концерт
10	Итоговое занятие	2	-	2	
<b>Итого часов</b>		<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1. Вводное занятие – 1 час.

Знакомство с учащимися. Игровая программа «Знакомство с миром танца». Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях, на сцене и МБУ ДО ЦДО. Вводный контроль: педагогическое наблюдение.

## **2. Элементы музыкальной грамоты – 22 часа, 2 часа-теория, 20 часов - практика**

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Гимнастическое дерижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4, выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

## **3. Игровой стретчинг – 30 часов.**

3.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приёмы «Становитесь!», «Разойдитесь!» в образно – двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лёжа. Сед «по – турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

3.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счёта. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седее и седее «по – турецки».

3.4. Акробатические упражнения. Группировка в приседе и седее на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седее на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор, стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях.

## **4. Азбука танца – 22 часа.**

4.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук и ног. Полуприседы и подъёмы на носки. Выставление ноги вперёд и в сторону, поднимание ноги лёжа на спине и на боку. Выставление ноги вперёд и в сторону, поднимание ноги. Прыжки. Перевод рук из одной позиции в другую, соединение изученных упражнений в законченную композицию.

4.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприсядах, кик - движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг – припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4.3. Ритмические танцы «Два кота», «Макаренна», «Полька», «Русский хоровод», «Ёжик», «Чи-ва-ва», «Котик, котик», «Давай танцуй».

**5. Играя, танцуем – 48 часов, 2 часа-теория, 46 часов-практика.**

Постановка хореографического номера.

**6. Танцевальная мозаика – 8 часов.**

«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

**7. Игры – путешествия – 2 часа.**

«Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в страну Спортландию», «Пограничники», «Цветик – семицветик», «Клуб весёлых человечков», «Маугли».

**8. Воспитательные мероприятия – 4 часа.**

Новогоднее представление, хореографический спектакль «Маленькая страна».

**9. Аттестация по итогам года – 4 часа.**

Теория – игра, практика – отчётный концерт.

**10. Итоговое занятие – 2 часа.**

Открытое занятие для родителей и педагогов.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**Предметные:**

1. формирование правильной осанки;
2. обучение движению в характере музыки, передаче её темповых и динамических особенностей;
3. обучение элементам детского танца (ритмики);
4. знакомство с элементами эстрадного и современного танца.

**Метапредметные:**

1. Развитие артистических и эмоциональных качества, координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.

**Личностные:**

1. воспитание культуры поведения и общения, умения ребёнка работать в коллективе;
2. обучение танцевальному этикету и умению переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
3. воспитание чувства ответственности, трудолюбия, дисциплинированности.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.25	31.05.26	36	72	144	2 раза в

						неделю по 2 часа
--	--	--	--	--	--	------------------------

## 2.2. Условия реализации программы

### \*Материально-техническое обеспечение

- учебный оборудованный хореографический класс;
- хореографический станок;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скакалки;
- персональный компьютер;
- усилитель звука, колонки;
- актовый зал, с местами для зрителей;
- комнаты для переодевания;
- сценические костюмы.

### Форма учащихся

- для девочек: чёрный купальник – рукава  $\frac{3}{4}$ , белые колготки, чёрные балетки, идеально убранная голова (комелёк);  
 для мальчиков: белая футболка, чёрные трикотажные брюки, чёрные балетки, чёрные носки.

### \*Информационное обеспечение

аудиоаппаратура: музыкальный центр, колонки; ноутбук, экран; аудиодиски; компьютер, цифровая видеокамера, микрофоны.

### \*Интернет – ресурсы

- 1.horeograf.com
  - 2.dancehelp.ru
  - 3.продвижение I Contemporary dance
  - 4.Творческое движение «Вдохновение».
  - 5.DAR Марафон.
  - 6.Сообщество: Импровизация и актёрское мастерство.
  - 7.Сообщество: Стressоустойчивость хореографа.
  - 8.Наглядная информация по сценической практике (фото, видео), видеоматериалы концертных выступлений с предыдущих годов обучения.
- Кадровое обеспечение:** Обломова Ксения Алексеевна, педагог дополнительного образования со средним профессиональным образованием(педагогическим).

## 2.3. Формы аттестации

**Начальный контроль:** повторение упражнений за педагогом – музыкальность, игра, координация (сентябрь - октябрь).

**Промежуточная аттестация:** выполнение элементов, дидактические игры.

**Проверка танцевальных движений.**

**Итоговая аттестация:** отчётный концерт (май).

**\*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, готовая работа, журнал посещаемости, отзывы родителей и детей, выступления.

**\*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** концерт, открытое занятие, итоговый отчёт, праздник, протоколы.

## **2.4. Оценочные материалы**

По результатам деятельности в течение года проводятся формы контроля учащихся, при которых выявляется их уровень успешности, что позволяет анализировать эффективность методов и приёмов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку.

**Начальный контроль:** повторение упражнений за педагогом – музыкальность, игра, координация (сентябрь - октябрь).

**Промежуточная аттестация:** выполнение элементов, дидактические игры.

**Проверка танцевальных движений.**

**Итоговая аттестация:** игровая программа (май).

## **2.5. Методические материалы**

**\*Особенности организации образовательного процесса**

Проводятся групповые занятия. Состав группы постоянный.

**\*Методы обучения и воспитания**

- методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой;
- методы воспитания: упражнение, поощрение, убеждение;
- интерактивные методы: мастер-классы, интерактивные вебинары, броуновское движение.

**\*Формы организации образовательного процесса**

групповая, коллективная.

**\*Формы организации учебного занятия**

показ, беседа, игра, праздник, концерт.

**\*Педагогические технологии**

технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, технология коллективной творческой деятельности.

**\*Алгоритм учебного занятия**

- Приветствие
- Разогрев по кругу
- Общий разогрев мышц (выполнение упражнений)
- Партерная гимнастика (упражнения из разделов: игро-гимнастика, игро-ритмика, игро-пластика, креативная гимнастика)
- Разучивание танца.
- Рефлексия.
- Поклон.

**\*Наглядный материал**

Игра «Красочные конверты» (проговаривание стихов с движениями).

Игра «Импровизация».

Игра «Хаос» (ход по залу с определёнными заданиями).

## **2.6. Список использованной литературы**

### **для педагога:**

1. Array Алексей Ермолаев. Сборник статей; Искусство - М., 2022.
2. Красовская В. Ваганова; Искусство - М., 2020.
3. Мессерер Асаф Уроки классического танца; Искусство - М., 2021.
4. Никитина Н. Сост. В классе хореографии. Хрестоматия концертмейстера; Гостехиздат - Москва, 2022.
5. Полятков С.С.,«Основы современного танца». Ростов-на-Дону «Феникс» 2020 г.
6. Рассел Джесси Пассажирка; VSD - М., 2021.
7. Руслева А. Борис Брегвадзе; Искусство - М., 2022.
8. Светлов В. Современный балет; Локид Премиум - М., 2022.

### **для обучающихся и родителей:**

- Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. К. Логос: 2020.
- Кудрявцев А. Раствор для всех видов спорта. 2022.