

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №146»

Принято
на Педагогическом совете
протокол № 3
от «26» августа 2025 г.

Утверждено
приказом заведующей
МБДОУ «Детский сад №146»
приказ № 01-10/75 от 29.08.2025
И.Г. Третьякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Современная хореография»

Направленность: художественная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст воспитанников: 4-6 лет
Автор-составитель: Красицкая И.Н.,
музыкальный руководитель

Барнаул, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	страница
РАЗДЕЛ №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»		4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.2	Цель, задачи и принципы Программы	5
1.1.3	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.2.	Содержание Программы	7
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	7
РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»		8
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Учебно-тематический план	8
2.3	Ресурсное обеспечение программы	19
2.3.1	Условия реализации Программы	19
2.3.2	Средства реализации Программы	20
2.3.3.	Методическое обеспечение	20
Лист изменений		21

РАЗДЕЛ № 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Современная хореографии» (далее - Программа) осуществляется по запросам родителей (законных представителей) воспитанников МБДОУ «Детский сад №146» и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы - художественная.

Данная Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста средствами хореографического искусства, на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей.

Актуальность

Целостное и всестороннее развитие личности – одна из задач воспитания будущего поколения. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир, развивает ребенка всесторонне.

Занятия хореографией воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения, развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству. Детский танец помогает развивать фантазию ребенка, его способность к импровизации.

Адресат программы: дети младшего дошкольного возраста (4-6 лет).

Возрастные особенности детей от 4 до 6 лет

Для ребенка-дошкольника (4-6 лет) характерны: жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Одним из подавляющих является процесс возбуждения, движения и реакции детей хаотичны, иррациональны. Процессы познания и приобретения знаний опираются на систему не полностью осознаваемых ощущений и носят чувственный характер. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (бег, танцевальные шаги, движения рук и др.) в процессе обучения хореографии дает возможность шире их использовать в подготовке танцевальных постановок. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке, запоминая наизусть текст песни. Педагог продолжает принимать активное участие непосредственно во всех частях занятия, постепенно приучая детей самостоятельно танцевать и выполнять упражнения. Главное в этот период стремление детей к самостоятельности в танцах оформить свободным исполнением движений, выразительной подачей движения. Очень актуален в этом возрасте

танец с предметом, танец в паре – такие виды танцев позволяют ребенку более свободно чувствовать себя на сцене, снимать эмоциональное напряжение во время выступления.

Срок реализации программы: 8 месяцев.

Форма и режим занятий: Обучение детей проходит на специально организованных занятиях в групповой форме – до 20 человек. Количество занятий 2 раза в неделю, во вторую половину дня, продолжительность в соответствии с возрастными требованиями от 15 до 25 минут.

1.2. Цель, задачи Программы

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:

1. Познакомить воспитанников с миром хореографического искусства, его историей.

2. Изучить основные понятия и термины.

3. Научить ориентироваться в разнообразии танцевальных жанров.

Развивающие:

1. Укреплять здоровье: способствовать формированию правильной осанки, развитию опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, совершенствованию работы органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма воспитанника.

2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя для выполнения движений танца.

3. 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.

4. Развивать творческие способности: мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, кругозор, навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Воспитательные

1. Воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса в мире музыки и танца.

2. 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.

3. Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

4. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

1. Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка, его личности.

2. Принцип единства воспитательных, развивающих и образовательных целей, в процессе реализации которых учитываются интересы и способности воспитанников.

3. Принцип научной обоснованности и практической применимости.

4. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными

возможностями и особенностями воспитанников. Этот принцип дает возможность развивать в единстве эмоциональную, познавательную и практическую сферы личности ребенка.

5. Принцип гуманизации – признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка.

6. Комплексно-тематический подход к построению образовательного процесса.

7. Системный подход формирования программы, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы.

8. Подход «от простого к сложному», который пронизывает все структурные части занятий во всех возрастных группах.

1.4. Содержание Программы

Особенность обучения хореографии: в работе с дошкольниками теория напрямую связана с практикой. При знакомстве с новым видом танца, движением, упражнением, и др. после теоретического объяснения необходимо сразу переходить к практическим действиям. Теория является сопровождением практического процесса непрерывно на протяжении всего учебного периода. Специфика обучения хореографии предполагает повторяемость материала, его цикличность с постепенным усложнением элементов.

Занятия строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных ритмических навыков, музыкального восприятия образа, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Через игру происходит творческое самовыражение детей, развивается воображение и фантазия. Наиболее действенной в работе с детьми данного возраста является цепочка «потребность - переживание - действие», которая наиболее четко реализуется в танцевально-музыкальных играх.

Основное содержание программы: формирование танцевальной техники (упражнения для выработки правильной постановки корпуса, упражнения для стоп, элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела, элементарный стретчинг, основные танцевальные движения, соединение движений в небольшие танцевальные композиции, основные движения детского танца с предметом, элементарные движения в паре); постановка сюжетно-образных танцев; основы детского танца с предметом; постановка на основе изученных комбинаций; упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, растяжки и т.д.; танцевальные игры.

Содержание программы для детей от 4 до 5 лет.

Уже в пять лет дети обладают высоким уровнем психического развития. Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность: внимание относительно устойчиво, но именно в силу этой относительности дети в ОД быстро теряют темп, ритм. Память пятилетнего дошкольника обычно развита хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало. И если в 3 года малыш не способен на точное воспроизведение движений по слову или даже по показу педагога, то в 4 - 5 лет он уже может адекватно реагировать на слово или слово, сочетающееся с показом.

В хореографии требуется обязательный личный показ движений педагога с их объяснением и яркой эмоциональной окраской. К четырём, пяти годам ребёнок становится способным осознанно управлять своими движениями, действием, поведением. Одновременно совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно –

торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определённые цели. Они осваивают право- и леворукость и могут ориентироваться в направлении движений: вниз, вверх, влево, вправо. При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 20-25 минут.

Содержание программы для детей от 5 до 6 лет.

На 5-6 году у детей появляются устойчивые предпочтения к определённым музыкальным, хореографическим жанрам. Активно развиваются творческие способности, дети свободно импровизируют под музыку, придумывая себе разноплановые образы. У них появляется оценочное отношение к творческим проявлениям, как своих сверстников, так и своим собственным.

При правильной физической нагрузке старший дошкольник в состоянии без особого напряжения заниматься в течение 25-30 минут.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

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 обучающийся будет знать:

- элементы партерной гимнастики;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения для разминки;
- положения и движения рук;
- положения и движения ног;
- этюды.

будет иметь представление:

- о танцевальном зале;
- об элементарных построениях и перестроениях;
- об основных правилах группового танца;

будет уметь:

- ориентироваться в основных композиционных построениях: круг, линия, колонна;
- ориентироваться в сценическом пространстве, выполняя элементарные композиционные перестроения по ходу танца;
- определять возможности своего тела, выполнять движения правильно, плавно и безрывков;
- уверенно владеть своим телом;
- правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.

У воспитанника:

- будет сформирована устойчивая установка положительного отношения к занятиям по хореографии;
- будет воспитано уважение к правилам поведения на занятии, а также понимание зачем нужна форма, поклон на занятии;
- будет проявляться выраженный интерес к атрибутам;
- будет развито стремление исполнять танцевальные движения синхронно, эмоционально выражать характер музыки или конкретного героя в танце;
- 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 выразить 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.

Планируемые результаты освоения Программы детей 4-5 лет.

По прошествии первого года обучения дети получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают назначение танцевального зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в круг и колонку;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- овладевают навыками ритмической ходьбы;
- умеют хлопать и топтать в такт музыки;
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют выполнять танцевально-ритмические упражнения более чётко под музыку в более быстром темпе;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знакомятся с основными танцевальными позициями рук и ног;
- умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Планируемые результаты освоения Программы детей 5-6 лет.

После освоения содержания Программы дети могут:

- ярко и открыто проявлять свои артистические способности и танцевальные навыки через художественное движение, отражающее характер музыкального произведения и национального колорита;
- проявлять находчивость, способность импровизировать и фантазировать в хореографической деятельности;
- к ценностно-смысловому восприятию и пониманию произведений музыкально-хореографического искусства;
- уважать партнёра, чувствовать ответственность за коллектив, быть вежливыми и терпимыми, иметь понятие о трудолюбии, как основе мастерства;
- сочувствовать, сопереживать, а также уметь взаимодействовать с детьми с ограниченными возможностями;
- толерантно относиться к обычаям и традициям разных стран, умели различать национальный характер (музыки, движений), передавая его через хореографическую лексику.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план по обучению хореографии детей группы от 4 до 5 лет

Перечень основных тем и разделов Программы	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
	всего	из них		
		теория	практика	
Вводное занятие	2	0,5	2,5	

Формирование танцевальной техники (тренировка), постановка сюжетно-образных танцев	52	-	52	
Подготовка и проведение творческого отчета (репетиции)	4	-	4	
Творческий отчет (выступление)	1	-	1	выступление
Итого за период	59			

Занятие состоит:

Разминки – выполняется в виде небольшой танцевальной зарисовки под популярную детскую песенку, в которой проводится подготовка всех частей опорно-двигательного аппарата к дальнейшим более сложным элементам. Продолжительность – от 5 до 8 минут.

- Основной части – изучение хореографических элементов, фигур композиции, постановка танцевальных номеров. Продолжительность – от 10 до 15 минут.

- Завершающей части – танцевальной игры на развитие различных навыков, например, умения импровизировать под музыку; или комплекса хореографических упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Продолжительность – от 5 до 7 минут.

2.2. Учебно-тематический план по обучению хореографии детей группы от 4 до 5 лет

№	Тема занятия	Форма	Дата проведения
1.	Беседа по ТБ. Культура поведения на занятии, правила общения между мальчиками и девочками. Знакомство с понятием «танец», «приветствие», «поклон».	вводное занятие	2.10.2025
2.	Культура поведения на занятии, правила общения между мальчиками и девочками. Знакомство с понятием «танец», «приветствие», «поклон».	вводное занятие	6.10.2025
3.	Поклон, разминка. Вводные танцевальные движения, комбинации.	тренировка	9.10.2025
4.	Упражнения «пружинка», хороводный шаг, упражнения с листиками. Танцевальная игра «Два мышонка».	тренировка	13.10.2025
5.	Упражнения «пружинка», хороводный шаг, упражнения с листиками. Танец: «Вальс с листиками». Танцевальная игра «Два мышонка».	тренировка	16.10.2025
6.	Упражнения «пружинка», хороводный шаг, упражнения с листиками. Танец: «Вальс с листиками». Танцевальная игра «Два мышонка».	тренировка	20.10.2025

7.	Разминка «Звери в Африке». Упражнения «Лошадки», кружимся парами, мячики. Танец: «Вальс с листиками». Танцевальная игра: «В паре с другом покружись».	тренировка	23.10.2025
8.	Разминка «Звери в Африке». Упражнения «Лошадки», кружимся парами, мячики. Танец: «Веселые грибочки». Танцевальная игра: «В паре с другом покружись».	тренировка	27.10.2025
9.	Разминка «Звери в Африке». Упражнения «Лошадки», кружимся парами, мячики, дождик и зонт. Танец: «Веселые грибочки». Танцевальная игра: «В паре с другом покружись».	тренировка	30.10.2025
10.	Поклон. Разминка «Осенняя». Упражнения – по одному и в парах по кругу, учимся становиться в круг, боковой галоп. Танец «Дуэт сосулук и снежинок». Танцевальная игра: «Дети и волк».	тренировка	6.11.2025
11.	Поклон. Разминка «Осенняя». Упражнения – по одному и в парах по кругу, учимся становиться в круг, боковой галоп. Танец «Дуэт сосулук и снежинок». Танцевальная игра: «Дети и волк».	тренировка	10.11.2025
12.	Разминка «Осенняя». Упражнения – по одному и в парах по кругу, учимся становиться в круг, боковой галоп. Танец «Дуэт сосулук и снежинок». Танцевальная игра: «Дети и волк».	тренировка	13.11.2025
13.	Разминка «Осенняя». Упражнения – по одному и в парах по кругу, учимся становиться в круг, боковой галоп. Танец «Дуэт сосулук и снежинок». Танцевальная игра: «Игра с мишкой».	тренировка	17.11.2025
14.	Разминка «Осенняя». Упражнения – по одному и в парах по кругу, учимся становиться в круг, боковой галоп. Танец «Дуэт сосулук и снежинок». Танцевальная игра: «Игра с мишкой».	тренировка	20.11.2025
15.	Разминка «Осенняя». Упражнения – по одному и в парах по кругу, учимся становиться в круг, боковой галоп. Танец «Дуэт сосулук и снежинок». Танцевальная игра: «Игра с мишкой».	тренировка	24.11.2025
16.	Разминка «Осенняя». Упражнения – по одному и в парах по кругу, учимся становиться в круг, боковой галоп. Танец «Дуэт сосулук и снежинок».	тренировка	27.11.2025

	Танцевальная игра: «Игра с мишкой».		
17.	Поклон. Разминка «Зимняя». Упражнения для рук, полуприседания с точки. Танец: «Ёлочки». Танцевальная игра: «Заводная игрушка».	тренировка	1.12.2025
18.	Поклон. Разминка «Зимняя». Упражнения для рук, полуприседания с точки, хлопки. Танец: «Ёлочки». Танцевальная игра: «Заводная игрушка».	тренировка	4.12.2025
19.	Поклон. Разминка «Зимняя». Упражнения для рук, полуприседания с точки, хлопки, притопы, топотушки. Танец: «Ёлочки». Танцевальная игра: «Заводная игрушка».	тренировка	8.12.2025
20.	Поклон. Разминка. Повторение основных движений упражнений из темы «Формирование танцевальной техники». Танец: «Ёлочки». Танцевальная игра: «Заводная игрушка».	тренировка	11.12.2025
21.	Поклон. Разминка «Зимняя». Упражнения для рук, полуприседания с точки, хлопки, притопы, топотушки. Танец: «Ёлочки». Танцевальная игра: «Заводная игрушка».	тренировка	15.12.2025
22.	Поклон. Разминка «Зимняя». Повторение танца «Ёлочки». Игра на выбор детей.	тренировка	18.12.2025
23.	Разминка «Зимняя игра». Упражнения – шаг с притопами, подскоки, игра с платком, веселые кошки. Танец: «Супер мышь». Танцевальная игра: «Обезьянки».	тренировка	12.01.2026
24.	Разминка «Зимняя игра». Упражнения – шаг с притопами. Танец: «Супер мышь». Танцевальная игра: «Обезьянки».	тренировка	15.01.2026
25.	Разминка «Зимняя игра». Упражнения – шаг с притопами, подскоки. Танец: «Супер мышь». Танцевальная игра: «Обезьянки».	тренировка	19.01.2026
26.	Разминка «Зимняя игра». Упражнения – шаг с притопами, подскоки, игра с платком. Танец: «Супер мышь». Танцевальная игра: «Обезьянки».	тренировка	22.01.2026
27.	Разминка «Зимняя игра». Упражнения – шаг с притопами, подскоки, игра с платком, веселые кошки. Танец: «Весёлые моряки». Танцевальная игра: «Два мороза».	тренировка	26.01.2026

28.	Разминка «Зимняя игра». Упражнения – шаг с прихлопами, подскоки, игра с платком, веселые кошки. Танец: «Весёлые моряки». Танцевальная игра: «Два мороза».	тренировка	29.01.2026
29.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг. Танец: «Ванька-встанька». Танцевальная игра: «Чудо кит».	тренировка	2.02.2026
30.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг, комбинация с выносом ножки на носок. Танец: «Ванька-встанька». Танцевальная игра: «Чудо кит».	тренировка	5.02.2026
31.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг, комбинация с выносом ножки на носок, с платочками. Танец: «Ванька-встанька». Танцевальная игра: «Чудо кит».	тренировка	9.02.2026
32.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг, комбинация с выносом ножки на носок, с платочками, прыжки и ходьба, танцевальный шаг и бег. Танец: «Ванька-встанька». Танцевальная игра: «Чудо кит».	тренировка	12.02.2026
33.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг, комбинация с выносом ножки на носок, с платочками, прыжки и ходьба, танцевальный шаг и бег. Танец: «Прыг-скок». Танцевальная игра: «Чудо кит».	тренировка	16.02.2026
34.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг, комбинация с выносом ножки на носок, с платочками, прыжки и ходьба, танцевальный шаг и бег. Танец: «Барыня». Танцевальная игра: «Чудо кит».	тренировка	19.02.2026
35.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг, комбинация с выносом ножки на носок, с платочками, прыжки и ходьба, танцевальный шаг и бег. Танец: «Барыня». Танцевальная игра: «Прыг-скок».	тренировка	26.02.2026
36.	Разминка «На холме стоит рябинка». Упражнения – постановка корпуса, круг, комбинация с выносом ножки на носок, с платочками, прыжки и ходьба, танцевальный шаг и бег. Танец: «Барыня». Танцевальная игра: «Прыг-скок».	тренировка	2.03.2026
37.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок, перестроение, подскоки и ходьба, боковой галоп. Танец: «Лесной хоровод». Танцевальная игра «Солнышко смеется».	тренировка	5.03.2026

38.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания. Танец: «Лесной хоровод». Танцевальная игра «Солнышко смеется».	тренировка	12.03.2026
39.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок. Танец: «Лесной хоровод». Танцевальная игра «Солнышко смеется».	тренировк а	16.03.2026
40.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок, перестроение. Танец: «Лесной хоровод». Танцевальная игра «Солнышко смеется».	тренировк а	19.03.2026
41.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок, перестроение, подскоки и ходьба. Танец: «Лесной хоровод». Танцевальная игра «Солнышко смеется».	тренировк а	23.03.2026
42.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок, перестроение, подскоки и ходьба, боковой галоп. Танец: «Лесной хоровод». Танцевальная игра «Солнышко смеется».	тренировк а	26.03.2026
43.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок, перестроение, подскоки и ходьба, боковой галоп. Танец: «Здравствуйте, мамы». Танцевальная игра «Зонт и ручеек».	тренировка	30.03.2026
44.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок, перестроение, подскоки и ходьба, боковой галоп. Танец: «Здравствуйте, мамы». Танцевальная игра «Зонт и ручеек».	тренировка	2.04.2026
45.	Разминка «Весенняя». Упражнения – позиции рук, повороты-варианты, приседания, вытягивание ноги на носок, перестроение, подскоки и ходьба, боковой галоп. Танец: «Здравствуйте, мамы». Танцевальная игра «Зонт и ручеек».	тренировка	6.04.2026
46.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка. Танец: «Танец с барабанами». Танцевальная игра: «Цапли и лягушки».	тренировка	9.04.2026
47.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание. Танец: «Танец с барабанами». Танцевальная игра: «Цапли и лягушки».	тренировка	13.04.2026

48.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание, ножницы, расческа. Танец: «Танец с барабанами». Танцевальная игра: «Воробьи и ворона».	тренировка	16.04.2026
49.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание, ножницы, расческа, кружение. Танец: «Танец с барабанами». Танцевальная игра: «Воробьи и ворона».	тренировка	20.04.2026
50.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание, ножницы, расческа, кружение. Танец: «Танец с барабанами». Танцевальная игра: «Воробьи и ворона».	тренировка	23.04.2026
51.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание, ножницы, расческа, кружение. Танец: «Танец с барабанами». Танцевальная игра: «Воробьи и ворона».	тренировка	27.04.2026
52.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание, ножницы, расческа, кружение. Танец: Хоровод «Ходит матушка-весна». Танцевальная игра: «Воробьи и ворона» и «Ловушка».	тренировка	30.04.2026
53.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание, ножницы, расческа, кружение. Танец: Хоровод «Ходит матушка-весна». Танцевальная игра: «Ловушка».	тренировка	4.05.2026
54.	Разминка «Морское приключение». Движения – шаг польки, ковырялочка, приседание, ножницы, расческа, кружение. Танец: Хоровод «Ходит матушка-севна». Танцевальная игра: «Ловушка».	тренировка	7.05.2026
55.	Разминка «Летняя». Упражнения – перестроения, приставной шаг по кругу в паре. Танец: «Мексиканский». Танцевальная игра: «Клубок».	тренировка	14.05.2026
56.	Разминка «Летняя». Упражнения – перестроения, приставной шаг по кругу в паре, бег на носочках. Танцевальная игра: «Клубок».	тренировка	18.05.2026
57.	Разминка «Летняя». Упражнения – перестроения, приставной шаг по кругу в паре, бег на носочках, бабочки и мышки. Танец: «Мексиканский». Танцевальная игра: «Найди свой уголок».	тренировка	21.05.2026
58.	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета: выстраивание композиции всех частей урока. Подготовка к отчетному уроку.	тренировка	25.05.2026

59.	Творческий отчет.	выступление	28.05.2026
-----	-------------------	-------------	------------

Учебный план по обучению хореографии детей группы от 5-6 лет

Перечень основных тем и разделов Программы	Количество учебных часов			Формы аттестации/контроля
	всего	из них		
		теория	практика	
Вводное занятие	1	0,5	2,5	
Формирование танцевальной техники (тренировка), постановка сюжетно-образных танцев	52	-	52	
Подготовка и проведение творческого отчета (репетиции)	4	-	4	
Творческий отчет (выступление)	1	-	1	выступление
Итого за период	59			

Занятие состоит из:

Разминки – выполняется в виде небольшой танцевальной зарисовки под популярную детскую песенку, в которой проводится подготовка всех частей опорно-двигательного аппарата к дальнейшим более сложным элементам. Продолжительность – от 3 до 5 минут.

Основной части – изучение хореографических элементов, фигур композиции, постановка танцевальных номеров. Продолжительность – от 10 до 12 минут.

Завершающей части – танцевальной игры на развитие различных навыков, например, умения импровизировать под музыку; или комплекса хореографических упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Продолжительность – от 5 до 8 минут.

Учебно-тематический план по обучению хореографии

Детей группы от 5 до 6 лет

№	Тема занятия	Форма	Дата проведения
1.	Инструктаж по ТБ. Рассказать о культуре поведения на занятии, правилах общения между мальчиками и девочками. Изучаем поклон, разминку.	вводное занятие	2.10.2025
2.	Поклон, разминка. Вводные Танцевальные движения, комбинации.	вводное занятие	6.10.2025
3.	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Солдатик» с усложнением. Позиции ног в хореографии.	тренировка	9.10.2025
4.	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Солдатик» с усложнением. Смена позиций	тренировка	13.10.2025

	ног в хореографии шагами с натянутого носка.		
5.	Поклон. Разминка. Упражнения для выработки правильной постановки корпуса «Солдатык», «Дощечка». Упражнение «Натянутые носочки».	тренировка	16.10.2025
6.	Поклон. Разминка. Упражнения для развития силы мышц «Лодочка», «Ракета». Упражнение для рук «Играют маленькие волны».	тренировка	20.10.2025
7.	Поклон, разминка. Повторение упражнений для развития силы мышц, для рук, для стоп.	тренировка	23.10.2025
8.	Поклон, разминка. Повторение упражнений для развития силы мышц, для рук, для стоп. Стретчинг.	тренировка	27.10.2025
9.	Знакомство со стилем современного танца «Джаз». Изучение поклона в стиле «Джаз».	тренировка	30.10.2025
10.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Закрепление поклона в стиле «Джаз». Основы исполнения элементарной полиметрии, полицентрии через импульс.	тренировка	6.11.2025
11.	Поклон. Разминка. Основы исполнения элементарной полиметрии, полицентрии через импульс. Основы исполнения контракции-ремы (сжатие-высвобождение)	тренировка	10.11.2025 ¹
12.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Стретчинг.	репетиция	13.11.2025
13.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Стретчинг.	репетиция	17.11.2025
14.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для плавности рук.	репетиция	20.11.2025
15.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Стретчинг.	репетиция	24.11.2025
16.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для плавности рук «Играют маленькие волны».	тренировка	27.11.2025
17.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение «Натянутые носочки».	репетиция	1.12.2025
18.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Поклон. Разминка. Постановка танца	репетиция	4.12.2025

	«Веселый джаз». Стретчинг.		
19.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для развития силы мышц «Карусель».	репетиция	8.12.2025
20.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для развития силы мышц «Лодочка».	репетиция	11.12.2025
21.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Веселый джаз». Упражнение для развития силы мышц «Ракета».	репетиция	15.12.2025
22.	Поклон. Разминка. Повторение основных движений и упражнений из темы «Формирование танцевальной техники».	тренировка	18.12.2025
23.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Творческие задания на самостоятельное раскрытие образов под музыку. Командные и индивидуальные задания.	игровое	12.01.2026
24.	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Дощечка». Упражнение для развития силы мышц «Ракета».	тренировка	15.01.2026
25.	Поклон. Разминка. Упражнения для выработки правильной постановки корпуса «Дощечка», «Самовар». Упражнения для развития силы мышц «Ракета», «Экскаватор».	тренировка	19.01.2026
26.	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Самовар». Упражнение для развития силы мышц «Экскаватор». Упражнение «Деревянные и тряпичные куклы».	тренировка	22.01.2026
27.	Поклон. Разминка. Повторение основных упражнений из темы «Формирование танцевальной техники».	тренировка	26.01.2026
28.	Поклон. Разминка. Творческие задания на раскрытие образа в танце.	тренировка	29.01.2026
29.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Поклон. Разминка. История возникновения стиля современного танца «Модерн». Подготовительные упражнения к изучению основных движений танца «Модерн».	тренировка	2.02.2026
30.	Поклон. Разминка. Основы исполнения контракции, арок, кефа, релиза.	тренировка	5.02.2026
31.	Поклон. Разминка. Основы исполнения контракции, арок, кефа, релиза.		9.02.2026

32.	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби». Основные правила танца с предметом.	репетиция	12.02.2026
33.	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летятголуби».	репетиция	16.02.2026
34.	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летят голуби».	репетиция	19.02.2026
35.	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летятголуби».	репетиция	26.02.2026
36.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летятголуби».	репетиция	2.03.2026
37.	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летятголуби».	репетиция	5.03.2026
38.	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» «Летятголуби».	репетиция	12.03.2026
39.	Поклон. Разминка. Постановка танца в стиле «модерн» Летятголуби».	репетиция	16.03.2026
40.	Поклон. Разминка. Постановкатанца в стиле «модерн» «Летят голуби».	репетиция	19.03.2026
41.	Поклон. Разминка. Повторение упражнений для осанки и упражнений для стоп. Стретчинг.	тренировка	23.03.2026
42.	Поклон. Разминка. Повторениеупражнений для силы мышц и упражнений для пластики рук.	тренировка	26.03.2026
43.	Поклон. Разминка. Знакомство с современным стилем танца «хип-хоп». История возникновения,подготовительные упражнения.	тренировка	30.03.2026
44.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Поклон. Разминка. Основные движения танца «хип-хоп»: кач,степ, пружинка, хэппи-фит.	репетиция	2.04.2026
45.	Поклон. Разминка. Основные движения танца «хип-хоп»: роджер,рэббит, монастери.	репетиция	6.04.2026
46.	Поклон. Разминка. Повторение основные движения танца «хип-хоп».	репетиция	9.04.2026
47.	Поклон. Разминка. Изучение элементарных кробатическихтрюков детского танца в стиле «хип-хоп»: переворот черезспину назад, бочка, разножка.	репетиция	13.04.2026

48.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».	репетиция	16.04.2026
49.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».	репетиция	20.04.2026
50.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».	репетиция	23.04.2026
51.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».	репетиция	27.04.2026
52.	Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».	тренировка	30.04.2026
53.	Инструктаж «Правила безопасного поведения в музыкальном зале» (инструкция (беседа) №25) Поклон. Разминка. Постановка танца «Хипхопчики».	тренировка	4.05.2026
54.	Поклон. Формирование разминки для творческого отчета. Повторение основных упражнений для осанки.	тренировка	7.05.2026
55.	Поклон. Закрепление разминки. Повторение основных упражнений для стоп, рук. Стретчинг.	тренировка	14.05.2026
56.	Поклон. Разминка. Повторение танцевальных номеров: «Веселый джаз», «Летят голуби», «Хипхопчики».	репетиция	18.05.2026
57.	Подготовка творческого отчета. Творческое задание для групп – придумать поклон в одном из трех стилей танца: джазе, модерне или хип-хопе. Выбор стиля поклона вместе с детьми.	тренировка	21.05.2026
58.	Поклон. Разминка. Подготовка творческого отчета. Повтор танца «Летят голуби». Творческое задание: придумать танцевальное прощание для зрителя под заданную музыку.	репетиция	25.05.2026
59.	Творческий отчет.	выступление	28.05.2026

2.3. Ресурсное обеспечение программы

2.3.1. Условия реализации программы

Учебно-материальная база:

- музыкальный или спортивный зал;
- музыкальный центр;
- аудиозаписи, соответственно плану программы;
- атрибуты и костюмы для танцевальных номеров (ленточки, флажки, палочки, «махалки» и др).

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

Формы аттестации

Проведение открытого занятия в форме творческого отчета в середине и в конце учебного периода.

2.3.2..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 обучающихся.

Структура занятия:

- **1 часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия (3- 5 мин).
- **2 часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия (8-12 мин).
- **3 часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 5 - 8 минут.

2.3.3. Методическое обеспечение программы

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

1.	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.	Зарецкая Н.В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста М.: «Ай-рис-пресс», 2008 г. -110с.
3.	Колодницкий Г.И. Музыкальные игры ритмические упражнения и танцы для детей - М.: «Гном-Пресс», 1997г.- 64с.
4.	Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей. - М.: «ИКТЦ ЛАДА», 2005г. - 160 с.
5.	Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу». http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_p osobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1
6.	https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/programma_horeografiya_162416.html
7.	http://horeograf.ucoz.ru/blog .

Лист изменений и дополнений

№	Дата	Основание для внесения изменения	Наименование раздела № страницы вносимого изменения	Содержание изменения