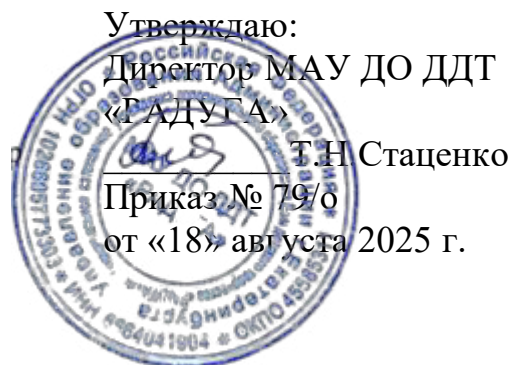


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»  
от «18» августа 2025 г.  
Протокол № 2

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО ДДТ  
«РАДУГА»  
Т.Н Стаценко  
Приказ № 79/о  
от «18» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Обучение хореографии детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет»**  
Возраст обучающихся 3-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Егорова Анастасия Олеговна,  
педагог дополнительного образования,  
Гостинская Валерия Викторовна,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.
10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных

организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Программа художественной направленности разработана для детей 3-5 лет, срок реализации 1 год.

Хореография - самобытный вид творческой деятельности, подчиненный закономерностям развития культуры общества. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики.

Хореографическое искусство успешнее всего реализует развитие зрительных, слуховых и двигательных форм чувственного и эмоционального восприятия мира, снимает умственное утомление и даёт дополнительный импульс для мыслительной деятельности.

Дети чрезвычайно любознательны, у них есть огромное желание познавать окружающий мир. А накопление опыта и знаний - это необходимая предпосылка для будущей творческой деятельности. Двигаться, как подсказывает музыка - строгий закон, который следует неуклонно соблюдать на всем протяжении занятия. Движения должны вытекать из музыки, согласовываться с ней, отражая не только ее общий характер, но и конкретные средства выразительности. В сочетании образного слова, музыки и движения, развивается детское воображение, ребенок точнее передает характер музыкального произведения, движения становятся свободными, исчезает скованность, появляется уверенность. Еще одной характеристикой танца, значение которой столь же велико при обучении детей, как и предыдущих, - *рисунок танца*. Всякий рисунок танца не существует сам по себе, он соотносится с лексикой - движенческим строем хореографического произведения. Движения танца возникают и развиваются не в абстракции, а в определенном пространственном решении. Движения танца - это своеобразные знаки, подобные звуку, слову, но пластически значимые. Одно движение нуждается в ряде повторов, чтобы утвердить себя, другое воспринимается сразу и в повторениях не нуждается. Подбор движений в танце должен строго соответствовать поставленной задаче, поэтому использование бесконечно большого количества разнообразных элементов в одном танце не всегда определяет его успех. Танец часто делится на сольный и массовый. Для того чтобы рисунок танца детей был четким и выполнялся ими без особого труда необходимо многократное выполнение одного и того же движения - упражнения.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения - использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Цель программы: развитие средствами хореографии умения владеть своим телом, способностей самореализации и самосовершенствования.

Задачи программы:

- обеспечить ребенку комфортную эмоциональную среду – ситуацию «успеха» и развивающего общения;
- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности суставов;
- способствовать улучшению координации движений, ориентации в пространстве;
- сформировать правильную осанку;
- развить фантазию, свободу выражения, раскрыть индивидуальность ребенка;
- привитие навыков здорового образа жизни.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что 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.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме.

Отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Возраст обучающихся от 3 до 5 лет, мальчики и девочки занимаются вместе.

Применяются различные методы обучения:

- наглядный (демонстрация – показ педагога, показ ученика), иллюстрация (показ фотографий, рисунков);
- словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж);
- практический (упражнения);
- видеометод (просмотр, обучение, контроль).

Данная программа рассчитана на один год. Для детей занятия проводятся в игровой форме по 30 мин. Каждое занятие состоит из 3-х частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости ребенка при физических нагрузках. Одна часть занятия переходит в другую. Оптимальное количество обучающихся в каждой группе не более 10 человек. Формами проверки освоения программного содержания служат открытые уроки для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты коллектива, участие в городских мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

Основным методом диагностики являются: беседы, педагогические наблюдения.

Способы проверки результата:

- открытое занятие;
- отзывы родителей, детей, администрации.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Знакомство. Беседа «Правила поведения на занятии». «О гигиене». Организационные вопросы.	1	1		Беседа, игра, практическая работа, опрос, наблюдение, открытое занятие
2.	Подготовительные упражнения	4	1	3	
3.	Упражнения для развития музыкально-ритмического слуха	9	1	8	
4.	Упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела	6		6	
5.	Упражнения для выработки силы, пластичности и выразительности рук	5		5	
6.	Партерная гимнастика	12	1	11	
7.	Работа со скакалкой	6	1	5	
8.	Развивающие игры с мячом	6		6	
9.	Танцевальные движения	13	1	12	
10.	Этюдная работа. Танцы	18		18	
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>72</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ОБУЧЕНИЯ

### *I. ВВЕДЕНИЕ*

Цели и задачи коллектива.

Организационные вопросы.

Цикл бесед: «История развития танца», «Правила поведения на уроке», «Культура поведения в танце», «О гигиене».

### *II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Набор физических упражнений в игровой форме для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, выработки мышечной силы и выносливости, создания эмоциональной психофизической атмосферы.

*Первая часть:*

1. Дети занимают все пространство зала и под веселую музыку танцуют, выполняют различные движения, придумывая и фантазируя под музыку.
2. «*Лягушка*» - grand plié по первой позиции, пальцы рук раскрыты. Делают присядку, не вставая.
3. «*Зайчик*» - прыгают по 6-й позиции. Руки сложены перед грудью.
- 4 «*Змейка*» - ложатся на пол животом вниз и двигаются, изображая телодвижения змеи.
- 5 «*Бревно*» - вытягивают руки и ноги, лежа на полу и перекатывая вокруг себя то в одну, то в другую сторону.
- 6 «*Олень*» - руки над головой скрещены, пальцы раскрыты. Исполняют бег с высоко поднятыми коленями.
7. «*Тараканьи бега*» - садятся на пол, поднимают бедра, перебирая руками и ногами, двигаются вперед.
8. «*Лошадка*» - подпрыгивают вверх, высоко поднимая колени. Руки - как бы держат вожжи.

*Вторая часть:*

Дети встают в пары, держась за руки. Занимают все пространство зала.

1. Grand plié по 6-й позиции.
2. Один ребенок стоит, другой обегает его, опираясь на ноги и руки (меняются местами).
3. Один ребенок встает, отставив ноги и руки в стороны. Второй проползает под ногами и встает перед партнером. То же делает другой.
4. Прыгают через «кочку», раскрыв ноги в стороны, «кочка» группируется на полу.
5. «*Кто сильнее?* » - дети встают лицом друг к другу и давят с силой на ладони друг друга.
6. «*Тачка*» - один ребенок встает на руки, другой берет его ноги. Идет передвижение на руках (меняются).
7. «*Дразнилки*» - игра. Дети садятся друг против друга и корчат смешные рожицы.
8. «*Повторялки*» - один придумывает движение, другой повторяет (меняются).

Первая и вторая части чередуются по усмотрению педагога. На одном занятии - одна часть, на другом - другая.

### *III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО СЛУХА*

Дети садятся «по-турецки».

1. Дается задание прохлопать ритмический рисунок (от простого – к сложному).
2. Прохлопать ритмический рисунок музыкального фрагмента.
3. Придумать и прохлопать свой ритмический рисунок.
4. Сочетание хлопков и ударов ногами под музыку и без музыки.

### *IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ И РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА*

1. Постановка корпуса.
2. Работа головы - поворот, наклон, круговое вращение.
3. Работа плеч - подъем и опускание, отведение вперед и назад, вращение вперед и назад.
4. Работа кистей рук - сжатие, вращение.
5. Корпус - наклоны вперед, назад, боковые.
6. Ноги - подъем на полупальцы, «перекаты» с полу пальцев на пятки, приседания по 6-й позиции с разворотом корпуса.
7. Выпады - вправо, влево с разными руками.
8. Упражнения на развитие мимики лица (удивление, огорчение, радость и т.д.).
9. Пряжки по 6-й позиции. Раскрыть ноги в стороны и соединить: одна нога вперед, другая назад.

### *V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ СИЛЫ, ПЛАСТИЧНОСТИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ РУК*

1. Махи рук вперед, в стороны.
2. Одна рука вверх, другая в сторону (чередование).
3. «Волна» - отведение рук в разные стороны от головы.
4. Махи руками, как крыльями.

### *VI. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (СТРЕТЧИНГ)*

Дети садятся на коврики в шахматном порядке.

*Сидя:*

1. Постановка корпуса.
2. Работа стоп - натягивание, сокращение, вращение.
3. Подтягивание согнутых ног к груди.
4. Наклоны к ногам в закрытом и раскрытом положении.
5. «Лягушка» - расклад коленей в стороны.
6. Подъем ноги с помощью рук на 90°.

*Лежа на животе:*

1. Подъем спины на вытянутых руках на 90° - поза «сфинкса».
2. «Лягушка» - соединить носки согнутых ног с головой, руки вытянуты.

*Лежа на спине:*

1. «Велосипед» - вращение согнутых ног (крутят педали велосипеда).

2. Подъем ног на 90° поочередно.
3. Подъем согнутого колена и раскрытие его в сторону.
4. «Мостик» - подъем спины с опорой на руки и нога.

#### *VII. РАБОТА СО СКАКАЛКОЙ*

1. Наклоны со скакалкой в сторону, вперед.
2. Отведение рук со скакалкой назад и вперед.
3. Прыжки по 6-й позиции с вытянутыми ногами.
4. Прыжки с ноги на ногу (игра - «Рыбаки и рыбки»).

#### *VIII. РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ С МЯЧОМ*

Дети встают в круг. От характера музыки зависит упражнение с мячом. Медленная - мяч медленно передают, наклоняя корпус в сторону, быстрая - быстро передают мяч друг другу из рук в руки. Встают в затылок друг за другом. Передают мяч, наклоняя корпус назад или вперед (ноги раскрыты в стороны).

Игра «Колобок». Дети сидят на полу «по-турецки» в кругу. В центре - «лиса». Мяч - «колобок». Дети катят мяч по полу друг другу, «лиса» пытается его поймать. Чей «колобок» съест, тот становится «лисой».

#### *IX. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ*

Простой хороводный шаг, приставной шаг в сторону, шаг с притопом, тройной притоп, «ковырялка», «подскок», «галоп».

#### *X. ЭТЮДНАЯ РАБОТА. ТАНЦЫ.*

1. «Буратино», «Кукла», «Играем в любимые игрушки», «Чунга-чанга».
2. Работа над образами - «мишка», «заяц», «медведь», «лиса», «пингвин», «лошадь», «петух», «лягушка» и т.д.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию, поэтому части чередуются.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

К концу первого года обучения дети должны знать:

- названия основных танцевальных движений и элементов;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- выполнять элементы партерной гимнастики;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах;

Важнейшим показателем уровня музыкально-ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Видеозаписи выступлений с концертов и конкурсов ансамбля современной хореографии «Метеоритм» и других образцово – показательных ансамблей и коллективов.
2. Фонотека музыкального материала.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Просторный класс, оборудованный станками, зеркалами.
2. Форма для занятий хореографией: белые носочки, трико, купальник, футболка, шорты, балетные тапочки. Причёска — шишка.
3. Магнитофон.
4. CD - диски.
5. Фортепиано.
6. Коврики – 15 шт.

## Список литературы

1. Бекина С.И. и др. музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет). Из опыта работы муз.. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С.И. Бекина, Т.П. Ломанова, Е.Н. Соковина. – М.: Просвещение, 1983. – 208с., нот.
2. Васильева Е. Танец. М.: Издательство «Искусство», 1968. – 247с.
3. Есаулов И.Г., Есаулова К.А. Народно-сценический танец: Учебное пособие. – 2-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2014. – 208с.
4. Костровицкая С.В. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учеб.-метод. пособие. 2-е изд., доп. – Л.: Искусство, 1981. – 262с., 4л.ил.
5. Мастер класс, Моисеевцы. 28.10.14.  
[https://vk.com/videos23980606?z=video30697029\\_170114404%2Fpl\\_23980606\\_-2](https://vk.com/videos23980606?z=video30697029_170114404%2Fpl_23980606_-2)
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений сред. профессионального образования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.:ил.
7. Развитие данных на основе художественной гимнастики  
[https://vk.com/videos23980606?z=video-9068269\\_456239980%2Fpl\\_23980606\\_-2](https://vk.com/videos23980606?z=video-9068269_456239980%2Fpl_23980606_-2)
8. Элькис Г.Я. О пластическом тренаже актера. \_ К.: Мистецтво, 1986, - 118с.
9. Эффективный танцевальный элемент  
[https://vk.com/videos23980606?z=video-59270032\\_456239795%2Fpl\\_23980606\\_-2](https://vk.com/videos23980606?z=video-59270032_456239795%2Fpl_23980606_-2)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026