ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец»

Программа утверждена и допущена к реализации
Приказ № 3-ПОУ от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Химмашевец»
_____ М.М. Симонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мы начинаем танцевать»

Возраст учащихся 3 - 5 лет,
Срок реализации – 1 год обучения

Автор-составитель
Третьякова Анна Арменовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....3
1.1. Пояснительная записка.....3
1.2. Цель и задачи программы.....5
1.3. Содержание программы 6
1.4. Планируемые результаты.....8
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....8
2.1. Календарный учебный график.....8
2.2. Условия реализации программы: 9
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы 9
2.4. Воспитательная работа 12
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....12
Приложение 1.....14
Приложение 2.....15

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мы начинаем танцевать» предоставила возможность детям дошкольного возраста реализовать потребность в приобретении и развитии танцевальных навыков. Освоение содержания программы дает возможность детям в раннем возрасте приобщиться к азам танцевального искусства, заложить основы дальнейшего продвижения в этой области, почувствовать себя артистом. Направленность художественная.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом;

10 Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 № 1497/46/36

11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 19.08.2022 № 30.

В наши дни танец является одним из самых популярных видов искусства среди детей. Занятия танцами способствуют формированию у ребенка позитивного самоощущения, раскрепощенности, уверенности в себе, эмоционального благополучия, значимости в среде сверстников, положительной самооценки.

Актуальность.

Обучение по программе приобщает детей к области танцевального искусства, вырабатывает начальные танцевальные навыки, которые так необходимы для гармоничного воспитания дошкольников. Кроме того, занятия танцем способствуют укреплению здоровья ребенка и закладывают основу его правильному физическому развитию, развивают фантазию, память, эстетический вкус, воспитывают культуру поведения и общения, расширяют кругозор учащихся.

Отличительная особенность и новизна: творческие занятия хореографией в группах настраивают ребенка на созидание, раскрывают природный потенциал, формируют понимание прекрасного, активизируют внимание и ассоциативное восприятие, воспитывают художественный вкус, раскрепощают и в то же время дисциплинируют, приучают к трудолюбию, вырабатывают волю, чувство ответственности, помогают социализироваться.

Таким образом, танец является многофункциональным инструментом для разностороннего развития личности ребенка с ранних лет.

Воспитание

Включение профориентационной компоненты в программу также обусловлено возрастными особенностями учащихся, проявляющих интерес к миру профессий. Сюжетно-ролевые игры, беседы, творческие задания позволяют учащимся не только развивать знания английского языка, но и расширять познавательный опыт, стимулировать интерес к профессиональной деятельности, формировать представления о собственных интересах и возможностях.

Условия набора и формирования групп:

В реализации программы принимают участие учащиеся от 3 до 5 лет на основе добровольного вступления в объединение, имеющие хорошие способности к занятиям танцами, которые проверяются на предварительном просмотре. Также для обучения могут быть приняты учащиеся, не имеющие хороших физических данных, но обладающие высокой мотивацией к

занятиям. Учащиеся объединяются в группу до 15 человек по уровню начальной подготовки.

Адресат программы: учащиеся дошкольного возраста 3-5 лет.

Возрастные особенности: рассматривая дошкольный возраст можно говорить о том, что данный возрастной этап психического развития характеризуетсяигрой, как ведущим видом деятельности. Содержание игры, в частности в рамках учебных занятий, направлено на развитие психофизиологических особенностей, высших психических функций, способствует развитию коммуникативных умений в межличностном общении со сверстниками и взрослыми. Данный период онтогенеза связан со становлением личности и личностных механизмов поведения, осуществляется значительный рост физиологических особенностей и физических качеств личности, коррекция и развитие которых возможна в рамках творческих занятий хореографическогоколлектива.

Объем и срок освоения программы: 76 часа.

Срок освоения программы: 1 год обучения, 39 недель.

Форма обучения – очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 2 раза в неделю 1 учебному часу.

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы: стартовый и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, дает возможность укрепить мотивацию на изучение предмета, поддержать интерес, увлечённость процессом, вызвать у учащегося положительные эмоции, способствуя его самовыражению и повышению самооценки.

Форма обучения – коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

Формы занятий: беседа, практические занятия, комбинированные занятия, итоговые.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение; открытый урок.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие личности учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в творческом самовыражении, гармоничном физическом развитии путем овладения танцевальным искусством.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Сформировать начальную мотивацию к обучению.

2. Сформировать начальные эстетические потребности.
3. Обучить начальным навыкам коллективного исполнения композиций в простейших рисунках танца.
4. Познакомить с элементарными знаниями танцевальной теории.

Развивающие:

1. Развить самооценку учащихся.
2. Развить начальные танцевальные способности (растяжка, пластичность, выразительность).
3. Развить танцевальную память, внимание, мышление.
4. Развить артистические качества.

Воспитательные:

1. Воспитать трудолюбие, ответственность, дисциплину, коммуникативность.
2. Воспитать волевые качества: способность добиваться результата, совершенствовать свое мастерство.

1.3. Содержание программы

Учебный тематический план

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в танец	2	1	1	Наблюдение, беседа
2.	Партерная гимнастика	16	1	15	Наблюдение
3.	Импровизационные и образные игры	7	2	5	Наблюдение, открытый урок
4.	Интервалы	3	0	3	Наблюдение, открытый урок
5.	Акробатические упражнения	15	1	14	Наблюдение, открытый урок
6.	Постановочная деятельность	31	1	30	Наблюдение, открытый урок
7.	Промежуточная (итоговая) аттестация.	1	0	1	Открытый урок
	Итого	75	9	67	

Содержание

Раздел 1. Введение в танец.

Теория: правила поведения на занятиях. Изучение требований к занятиям. Время начала занятий. Форма репетиционной одежды. Санитарно-гигиенические требования.

Практика: знакомство. Игра-знакомство в кругу, «Расскажи, игрушка».

Раздел 2. Партерная гимнастика.

Теория: последовательность выполнения упражнений для развития выворотности, гибкости, растяжки, подъема.

Практика: упражнения для развития выворотности. Упражнения: «Лягушка», «Бабочка». Упражнения для развития гибкости из положений: сидя, лежа, на боку, «Кошечка», «Лодочка», «Рыбка», «Кошечка». Упражнения для развития растяжки, шпагаты. Упражнения для развития подъема, Упражнения для развития шага, «Броски». Упражнения для укрепления мышц пресса, «Скамеечка». «Повороты корпуса», махи в сторону на боку. Упражнение «Складочка». Упражнения на гибкость с лентам. Упражнения для развития выворотности с мячами. Упражнения с использованием эластичной ленты, жгута. Упражнения в развитии с добавлением координации головы и рук. Расслабление и дыхание, «Надуй мяч».

Раздел 3. Импровизационные и образные игры

Теория: Понятия «импровизация», «образ». Взаимосвязь музыки и движений, творческое раскрепощение.

Практика: упражнения «Свободный танец», «Если весело живется», «Разговор ручек и ножек», «Части тела». Подвижные игры: «Кальмарчики и кит», «Медведь и пчела». «В лесу», «Огонь – лед». «Море волнуется».

Раздел 4. Интервалы.

Практика: Игры и этюды на ориентацию в пространстве. Перестроения в рисунках: «Строим дом», «Найди себя», «Паровозик», «Танец в кругу».

Раздел 5. Акробатические упражнения

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений: **.** «Шпагаты», «Колесо», «Мостик», «Стойка на лопатках», «Стойка на руках» у стенки, «Кувырок вперед», Шпагаты» (с правой, с левой, поперечный)**,** «Мостик», «Стойка на лопатках, «Кувырок вперед». Упражнения на равновесие. Силовые упражнения: «отжимания». Упражнения с использованием скакалки. Упражнения на развитие устойчивости «Цапля». Трамплинные прыжки. Принципы правильного дыхания при исполнении силовых упражнений. Игровые образы в акробатике, «Обезьянка». Прыжки с разножкой.

Раздел 6. Постановочная деятельность

Теория: Перестроения рисунках, ориентация в пространстве.

Практика: Постановка корпуса на середине зала. Знакомство с планом класса. Точки в зале. Понятие шахматного порядка. Русский танец, его движения. Движения в современном танце, их исполнение. Позиции рук: I, II, III и подготовительное положение.2 Упражнения для головы: повороты, опускания. Бег на месте, с продвижением, с «захлёстом», на полупальцах. Подскоки на месте, с продвижением и вокруг себя. Изолированные движения

различных частей тела. Исполнение небольших комбинаций с хлопками, притопами. Исполнение небольших комбинаций под заданный счет и музыку. Вращения: игра «Юла». Шаги с полуповоротами, свободные вращения. Шаги и прыжки: «пружинка», шаги на полупальцах. Элементы взаимодействия: игра «Зеркало». Ход по кругу простым шагом с «носка». Приставные шаги в сторону и вперёд. Тройные притопы «Ковырялочка», «Ковырялочка с притопом».

Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация.

Практика: отчетный концерт.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- будет сформирована начальная мотивация к обучению;
- будут сформированы начальные эстетические потребности;
- овладение начальными навыками коллективного исполнения композиций в простейших рисунках танца;
- владение элементарными знаниями танцевальной теории.

Метапредметные:

- будет развита самооценка учащихся;
- будут развиты начальные танцевальные способности (растяжка, пластичность, выразительность);
- будет развита танцевальная память, внимание, мышление;
- будут развиты артистические качества.

Личностные:

- будет воспитано трудолюбие, ответственность, дисциплину, коммуникативность.
- будут воспитаны волевые качества: способность добиваться результата, совершенствовать свое мастерство.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 полугодие	15 сентября	30 декабря	15	30	2 раза в неделю по 1 учебному часу
2 полугодие	09 января	30 июня	24	48	

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение программы:

- просторный зал с зеркалами;
- музыкальный центр;
- CD с записью танцевальной музыки;
- прорезиненные коврики;
- мячи, ленты, скакалки;
- репетиционная форма, танцевальная обувь.

Кадровое обеспечение: кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа осуществляется педагогами дополнительного образования, что закрепляется Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Информационное обеспечение:

Для проведения занятий понадобятся: сказки, стихи; подборка музыкальных произведений; подборка упражнений и этюдов.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Система контроля освоения содержания программы включает в себя:

- входной контроль проводится в начале обучения в форме наблюдения, просмотра;
- тематический контроль проводится в форме наблюдения педагога за усвоением учащимися теоретических понятий, практических танцевальных навыков;
- итоговый контроль проводится в форме открытого урока. Педагогом проверяется усвоение теоретических понятий и практических навыков. Результаты определяются по трем уровням освоения программы: низкий, средний, высокий.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в конце года в соответствии с разработанными критериями оценки результатов в форме открытого урока.

Оценочные материалы:

1. Карта выявления уровня хореографических способностей (Приложение 1).
2. Карта предварительного контроля (Приложение 2).

Методические материалы:

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма занятия	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал
1	Введение в танец	Занятие – игра.	Словесный (беседа), игровой; выполнение упражнений. Игровые технологии. Технология сотрудничества.	Фотографии детских танцевальных коллективов Санкт – Петербурга.
2	Интервалы	Практическая работа с элементами беседы и игры.	Словесный (объяснение); игровой; наглядный (показ педагога); репродуктивный (повторение упражнений). Игровые технологии.	Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб «Речь», 2009 г. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са Фи Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей, СПб «Детство-пресс», 2001 г. Смирнова Т.А. «
3	Партерная гимнастика	Практическая работа элементами беседы и игры.	Словесный (объяснение); игровой; наглядный (показ педагога); практический (выполнение упражнений). Технологии здоровьесбережения.	Конорова Е.В. «Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы». Выпуск 2; Руднева С.Д. Фиш З. «Ритмика. Музыкальное движение».
4	Акробатические упражнения	Практическая работа с элементами беседы и игры.	Словесный, игровой, наглядный, повторение упражнений.	«Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Физическая культура, Москва «Просвещение», 2005г.

Формы организации образовательного процесса:

В преподавании используются технологии и методы активного обучения: командная работа (работа в малых группах), индивидуальная работа (сольные партии).

Ведущими **методами** обучения учащихся танцевальному искусству являются:

- показ движений;
- объяснение методики исполнения движений современного танца;
- задания на импровизацию;

- танцевальная игра;
- постановка танцевальных композиций;
- просмотр видео материалов.

Такая организация учебного процесса дает обучающемуся комплекс знаний и умений по хореографии, культурно обогащает, прививает любовь к искусству, к творчеству, прививает способность понимать сущность хореографической деятельности, самостоятельно решать разнообразные задачи, готовит к выбору профессионального образования в средне-специальных и высших учебных заведениях.

Методы мотивации учащихся:

- создание игровой ситуации, наличие общения;
- использование ассоциативного восприятия в процессе обучения;
- состязательности - наличие проблемного поля;
- создание ситуации успеха;
- соблюдение соревновательных правил, определение оценок деятельности;
- сотрудничество и сотворчество - отношение доверия и уважения, использование совета, умение выслушать мнение.

Методы контроля достижений учащихся

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести изменения в учебный процесс. Контроль позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, что создает хороший психологический климат в коллективе.

Педагогические технологии

1. Технология здоровьесберегающего обучения.

Для занятий хореографией мною принимаются учащиеся с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость на уроках заниматься как общим физическим развитием, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. Формирование правильной техники исполнения движений создает и совершенную, в смысле «скульптурности», форму тела. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данная технология позволяет организовать обучение учащихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу

Занятие состоит из трёх частей:

- I часть включает построение, приветствие, разогрев мышц, дыхания, подготовку к основной деятельности и занимает 1/3 урочного времени.
- II часть, самая длительная, состоит из повторения, закрепления пройденного материала, разучивания новых упражнений, движений и танцевальных комбинаций, занимает 1/2 времени от урока;
- III часть состоит из танцевально-музыкальных игр и занимает 1/6 времени от урока.
- Занятия проводятся в игровой форме.

2.4. Воспитательная работа

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. - М.: Издательство «Гном и Д», 2004. - 120 с.
2. Деникаева О.В. Развитие ребёнка средствами хореографии: Сборник учебных программ: Выпуск. 3; Объединение «Дворец молодёжи». - Екатеринбург, 2000. - 50 с.
3. Калашникова Т. И. Программа музыкально-ритмического воспитания. – ИГПК №1, 2007.
4. Конорева Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1. - М.: Музыка, 1972.
5. Конорева Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. - М.: Музыка, 1973.
6. Костровицкая В. Сто уроков классического танца, СПб., 2009.
7. Лисицкая Т. Пластика, ритм. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Лифшиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. — М.: Академия, 2009.
9. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб «Речь», 2009 г.

10. Руднева С. и Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение М., «Просвещение», 1972. - 334 с.
11. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие, Москва, Владос, 2008)
12. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001.

Литература для учащихся и родителей:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии, Москва: Айрис Пресс, 2009.
2. Портнов Г. «Ну-ка, дети, встаньте в круг! Танцы народов мира» Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, Москва, «Просвещение», 2011 г.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать» Для средних специальных учебных заведений, Москва «Просвещение», 2013г.
4. Я вхожу в мир искусств. Этика и воспитание: от самооценки самосовершенствованию. Методическое пособие. – 10 (62)/2002, М.

Список электронных ресурсов сети Интернет

№	Ссылка сайта	Краткое описание
1.	www.yandex.ru.video	Видеоролики по темам
2.	www.encyclopaedia.biga.ru	Информационные материалы по темам
3.	www.alldanceworld.ru	Материалы по современному танцу
4.	www.golbis.com	Материалы по классическому танцу
5.	www.costumer.narod.ru	Материалы на тему народных костюмов и традиций
6.	www. dic.academic.ru	Материалы по классическому танцу
7.	www. encyclopaedia-russia.ru	Энциклопедические материалы по темам
8.	www.ololo.fm http://dream-and-dance.com.	Материалы о современных танцевальных направлениях

Приложение 1

Карта выявления уровня хореографических способностей

№	Описание составляющих	Шкала оценки					
		Качество отсутствует	Качество выражено очень слабо на уровне первичного знания	Качество выражено очень слабо на уровне знаний	Качество выражено в средней степени на уровне первичного навыка	Качество выражено в средней степени на уровне навыка (применяет на практике)	Качество выражено в высокой степени на уровне уверенного применения на практике
		0 баллов	**1 балл**	**2 балла**	**3 балла**	**4 балла**	**5 баллов**
1	Развитие физических данных						
	гибкость						
	выворотность						
	прыжок						
	растяжка						
	выносливость						
	равновесие						
	шаг						
	Средний балл:						
2	Знание основных хореографических навыков и умение их применять на практике						
	постановка корпуса						
	понятие "втянутое колено"						
	понятие "вытянутый подъем", "птичка"						
	Понятие «лягушка, бабочка», «шпагат»						
	основные позиции ног						
	основные позиции рук						
	термины различных техник танца, согласно году обучения						
	Средний балл:						
3	Пространственная ориентация						
	понятия "ближний круг", "дальний круг"						
	интервал						
	ракурс						
	умение держать рисунок						
	точность перестроения						
	чувство партнёра						
	Средний балл:						
4	Психофизиологическое развитие						
	развитие чувства ритма						

Приложение 2

Карта входного контроля

Фамилия имя		
Сколько полных лет, месяцев		
Рост		
Вес		
Строение тела		
Осанка		
Выворотность		
Стопа		
Балетный шаг		
Гибкость тела		
Прыжок		
Координация движений		
Музыкально-ритмическая координация		
Устойчивость		
Темперамент		
Особые отметки		