

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 250 комбинированного вида»  
Ново-Савиновского района г. Казани

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол №1  
от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ  
«Детский сад №250»  
Мурадинова Ч.М.  
Приказ №59 от 31.08.2023 г.



**Рабочая программа  
по Хореографии  
дополнительное образование**

Срок реализации программы - 4 года

Составитель программы:  
Педагог Митякова Наталья Андреевна

Руководитель:  
МАДОУ №250  
Мурадинова Ч.М.

Казань

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмика- это синтетический вид деятельности в основе которого лежит музыка, а движения выражают образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

А.И.Буренина

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от трех до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов на занятиях ритмики необходимо чередовать разные виды музыкально- ритмической деятельности: использовать музыкально-ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-

ритмического репертуара, который выбирается ежегодно в связи с современными требованиями. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений. Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте и на открытых занятиях!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия хореографией оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

## **Актуальность хореографического образования**

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» как составную часть орудия общества. Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

## **Организация образовательного процесса.**

Программа по хореографии направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. В программе представлены различные разделы, но основным является танцевально-ритмическая гимнастика. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Программа рассчитана на 64 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

### ***Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:***

4-го года жизни - не более 15 минут

5-го года жизни- не более 20 минут

6-го года жизни- не более 25 минут

7-го года жизни- не более 30 минут

Структура занятий по хореографии (ритмике) – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

- I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: разминка, музыкально-подвижные игры; танцы; танцевально-ритмическая гимнастика.
  
- II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающие творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, гимнастика.
  
- III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

**ЦЕЛЬ:** Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

**ЗАДАЧИ:**

## **1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

## **2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:**

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

## **3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:**

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

## **4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

## **5. РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и педагогом.

## Учебно-тематический план первого года обучения.

Возраст детей от 3 до 4 лет.

№	Темы занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Ритмика	16	-	16
3	Гимнастика	12	-	12
4	Пальчиковая гимнастика	9	-	9
5	Танец	17	-	17
6	Музыкально-подвижные игры	8	-	8
7	Показательный урок	1	-	1

**Итого: 64 учебных часа**

### Планируемые результаты.

**1 год обучения** (*младшая группа*). После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, эстрадные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции при помощи педагога. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой и правилами поведения в спортивном зале. Знакомство детей друг с другом. Правила по охране труда. Занятие- общение.

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, обще развивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Раздел «Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают

положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

### **Возрастные образовательные нагрузки.**

**3-4 года.** В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять простые по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игр с импровизациями.

## Учебно-тематический план первого года обучения.

Возраст детей от 4 до 5 лет.

№	Темы занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Ритмика	8	-	8
3	Гимнастика	12	-	12
4	Танец	18	-	18
5	Музыкально-подвижные игры	11	-	11
6	Пальчиковая гимнастика	13	-	13
7	Показательный урок	1	-	1

**Итого: 64 учебных часа**

### Планируемые результаты.

**1 год обучения** (средняя группа). По окончании первого года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности на занятиях по хореографии. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, эстрадные танцы и комплексы упражнений под музыку этого

года обучения. Исполняют танцевальные композиции самостоятельно и при помощи педагога.

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой и правилами поведения в спортивном зале. Знакомство детей друг с другом. Правила по охране труда. Занятие- общение.

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, обще развивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Раздел «Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Пальчиковая гимнастика»** служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

## **Возрастные образовательные нагрузки.**

**4-5 лет.** Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми среднего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

## Учебно-тематический план первого года обучения.

Возраст детей от 5-6 лет.

№	Темы занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–
2	Ритмика	16	-	16
3	Танец	22	-	22
4	Музыкально-подвижные игры	10	-	10
5	Гимнастика	14	-	14
6	Показательный урок	1	-	1

**Итого: 64 учебных часа**

### Планируемые результаты.

**1 год обучения** (*старшая группа*). После первого года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально - подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, эстрадные танцы и комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, могут организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием разнообразных движений. Знают основные позиции ног и рук. Исполняют танцевальные композиции самостоятельно.

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой и правилами поведения в спортивном зале. Знакомство детей друг с другом. Правила по охране труда. Занятие- общение.

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, обще развивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Раздел «Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

### **Возрастные образовательные нагрузки.**

5-6 лет. Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, выполнять сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. В этом возрасте дети могут исполнять танцевальные этюды самостоятельно. Знают и умеют показать позиции ног и рук в классическом танце. Могут придумать комбинацию при помощи педагога.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений.

## Учебно-тематический план первого года обучения.

Возраст детей от 6 до 7 лет.

№	Темы занятий	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	–
2	Ритмика	10	-	10
3	Танец	24	-	24
4	Музыкально подвижные игры	12	-	12
5	Гимнастика	16	-	16
6	Показательный урок	1	-	1

**Итого: 64 учебных часа**

### Планируемые результаты.

**1 год обучения** (*подготовительная группа*). После первого года обучения занимающиеся дети хорошо ориентируются в зале при проведении музыкально - подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, эстрадные танцы и комплексы упражнений под музыку самостоятельно. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений. Знают основные позиции ног и рук в классическом танце.

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой и правилами поведения в спортивном зале. Знакомство детей друг с другом. Правила по охране труда. Занятие- общение.

**Раздел «Ритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Раздел «Гимнастика»** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, обще развивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**Раздел «Танцы»** направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

**Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»** направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

## **Возрастные образовательные нагрузки.**

6-7 лет. Возрастные особенности детей этого возраста позволяют осваивать сложные по координации движения, выполнять сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать с ним, при этом контролировать качество исполнения движений. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их в танце. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между детьми, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галоп.

## **Инструкция**

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по физической культуре (ритмике, хореографии).
2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований.
3. Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий.
4. Инструкция по оказанию первой медицинской помощи.

## Список литературы

1. Азбука хореографии – Т. Барышникова. Москва 1999г.
2. Буренина А.И.- Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Танцевальная мозаика- хореография - Слуцкая С.Л.-2006г.
4. Ладушки «Потанцуй со мной дружок» - И.Каплунова, И. Новоскольцева.
5. «Са-фи-дансе» - Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; « Детство – Пресс» - Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Г.
6. Танцевальная ритмика – Т. Суворова.
7. Потанцуй со мной дружок, Каплунова Ирина , Новоскольцева Ирина - 2010г.