

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 209
Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Д.Г. Ефимов

Приказ от 29 августа 2025 г. № 199-ОД

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол № 1 от 29.08.2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«В МИРЕ ТАНЦА»**

Срок реализации: **2 года**

Возраст обучающихся: **4-6 лет**

Составители: Литвинова Ольга Викторовна

Год написания программы: **2025**

1. Пояснительная записка

Программа «В мире танца» составлена в соответствии с ФГОС на основе программ О.М. Воеводиной «Танцевальный серпантин», А.В. Бурениной «Ритмическая мозаика», Т.В. Пуртовой, А.Н. Беликовой «Учите детей танцевать», Е.В. Горшковой «От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце».

1.1. *Направленность* дополнительной образовательной программы «В мире танца» – *художественная.*

По виду данная программа *модифицированная.*

По уровню освоения программа является *общекультурной.*

1.2. *Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность* дополнительной образовательной программы «В мире танца».

Актуальность программы объясняется полезностью занятий танцевальным искусством в дошкольном возрасте.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является источником эстетических впечатлений ребенка. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. На занятиях разучиваются различные движения под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В процессе систематических занятий у ребят развивается музыкально-слуховое восприятие. Детям постепенно приходится вслушиваться в музыку для того, чтобы одновременно точно выполнять движения.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по хореографии дети научатся чувствовать себя более

раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности, воспитать в себе трудолюбие и терпение.

Танцевальные движения являются хорошей профилактикой сколиоза, формируют красивую осанку, легкую походку. Развивают координацию движений, тренируют музыкальную и двигательную память. Упражнения на ковриках укрепляют все группы мышц, развивают гибкость и пластичность тела ребенка.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох также необходимо, как и изучение грамоты и математики. В этом и заключается основа национального характера, любовь к своему краю, своей родине.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что она предназначена для детей дошкольного возраста без предварительного отбора. Программа построена с учетом общего развития ребенка, в особенности, его социальной адаптации.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа строится на поэтапном овладении детьми танцевальными и пластическими умениями.

1.3. Цель и задачи курса.

Цель программы - развитие творческих способностей у детей, их подготовка для дальнейшего, углубленного обучения танцу.

Задачи:

воспитательные:

- воспитание художественного вкуса
- формирование художественно-образного восприятия и мышления.

развивающие:

- развитие физических данных, выносливости
- развитие эмоциональной выразительности при исполнении танца
- развитие художественного воображения, музыкальной и танцевальной памяти

образовательные:

- обучение основам танцевальной азбуки
- обучение детей владеть своим телом
- научить различать темп и характер музыки

1.4. *Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.*

Программа включает в себя следующие разделы:

1. Организация танцевальных интересов;
2. Лечебно-физкультурная гимнастика;
3. Развитие танцевальных умений и навыков;
4. Музыкально-двигательное обучение;
5. Постановка танцевальных номеров и этюдов для участия в праздниках.

1.5. *Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы:*

- 1 год обучения – дети в возрасте 4 – 5 лет;
- 2 год обучения – дети в возрасте 5 –6 лет.

1.6. *Сроки реализации дополнительной образовательной программы.*

Продолжительность освоения программы – 2 года. Этот срок дает возможность овладеть спектром простых танцевальных приемов.

1.7. *Формы, методы и режим занятий*

Приемы и методы:

- эмоциональный настрой – слушание музыкальных произведений;
- практические – танцевальные упражнения, игры, музыкально-ритмические движения и упражнения;
- словесные методы – беседы, сказки, игровые комментарии, поговорки, потешки.

Все методы используются в комплексе.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 25-30 минут.

1.8. *Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.*

Личностные

- формирование эстетических чувств, воспитание художественного вкуса;

Межпредметные

- активизация творческого потенциала;

Предметные

1 год обучения:

должны уметь:

- владеть стопами, держать спину;
- различать выворотное положение ног;
- уметь дотягивать колени;
- уметь различать характер музыки

должны знать:

- виды шагов, бега, прыжков, в рамках данной программы;
- начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- элементарное положение рук;

2 год обучения:

должны уметь:

- исполнять упражнения первого года обучения в увеличенном количестве и в более сложных сочетаниях;
- чувствовать сильную и слабую долю;
- уметь импровизировать на заданную музыку и тему

должны знать:

- виды шагов, бега, прыжков, в рамках данной программы, в более сложных сочетаниях;
- правила ориентирования в зале.

Оценка результативности программы проводится один раз в год (май) посредством проведения итогового занятия.

Достижения учащихся могут быть представлены в форме открытых занятий для родителей и в праздничных мероприятиях.

II. Учебно-тематический план

Содержание материала программы дано по годам обучения. На каждый год предполагается усвоение обучающимися определенного минимума умений и навыков.

1 год обучения:

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Организация танцевальных интересов	1
2	Лечебно-физкультурная гимнастика	11
3	Развитие танцевальных умений и навыков	10
4	Музыкально-двигательное обучение	6
5	Постановка танцевальных этюдов	6
6	Итоговое занятие	1

Итого	35
-------	----

2 год обучения:

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1	Организация танцевальных интересов	1
2	Партерная гимнастика	5
3	Азбука танца	6
4	Музыкально-двигательное обучение	10
5	Импровизация под музыку	2
6	Постановка танцев для участия в праздниках	10
7	Итоговое занятие	1
	Итого	35

Содержание обучения.

1-ый год обучения	2-ой год обучения
<p>Раздел 1. Организация танцевальных интересов</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вводное занятие – Организация занятий – Беседа о технике безопасности – Выявление уровня танцевальных способностей <p>Раздел 2. Лечебно-физкультурная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> – Комплекс упражнений для укрепления и развития гибкости спины – Комплекс упражнений для развития выворотности – Комплекса упражнений для укрепления эластичности стопы – Упражнения со скакалкой <p>Раздел 3. Развитие танцевальных умений и навыков</p> <p>Изучение техники исполнения танцевальных элементов начинается на 1-ом году обучения, в последующих годах учащиеся должны закрепить знания предыдущего года обучения и начать изучение нового более сложного материала</p> <ul style="list-style-type: none"> – Танцевальный шаг – Шаг на высоких полупальцах – Шаг с высоко поднятым коленом 	<p>Раздел 1. Организация танцевальных интересов</p> <ul style="list-style-type: none"> – Вводное занятие – Организация занятий – Беседа о технике безопасности <p>Раздел 2. Партерная гимнастика</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – На напряжение и расслабление мышц тела – На развитие гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника – На укрепление мышц брюшного перса – На улучшение подвижности тазобедренного и голеностопного суставов – На развитие подъема <p>Раздел 3. Азбука танца</p> <ul style="list-style-type: none"> – Позиции рук – подготовительная, I, II, III – Позиции ног – I, II, III, VI – Изучение поклона из III позиции ног – Простые танцевальные движения (ходьба на полупальцах, танцевальный шаг, шаг с высокоподнятым коленом, галоп, подскоки, мелкий бег) – Сочетание хлопков с шагами – Танцевальный бег

<ul style="list-style-type: none"> – Приставной шаг – Хлопки в ритме музыки – Мелкий бег – Прыжки на одной ноге – Прыжки с поджатыми ногами – Положение рук на поясе – Упражнения для формирования кисти – Условная позиция ног – Упражнение «Пружинка» <p>Раздел 4. Музыкально-двигательное обучение</p> <ul style="list-style-type: none"> – Характер музыки: веселый, грустный – Умение сопровождать музыку хлопками – Прослушивание музыки <p>Раздел 5. Постановка концертных номеров</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разучивание танцевальных этюдов 	<ul style="list-style-type: none"> – Боковой галоп – Подскоки с продвижением – Притопы <p>Раздел 4. Музыкально-двигательное обучение</p> <ul style="list-style-type: none"> – Чередование сильной и слабой доли – Темп: медленный, умеренный, быстрый – Ритмические рисунки и движения <p>Раздел 5. Импровизация под музыку</p> <ul style="list-style-type: none"> – Исполнение собственного «па» под заданную музыку – Исполнение на заданную тему (образы животных – зайчик, белочка, ежик, лисичка, медведь) <p>Раздел 6. Постановка танцев для участия в праздниках</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разучивание – Обработка движений
---	---

Примерный репертуар:

1-ый год обучения

1. Зайчики
2. Петрушки
3. Бабочки
4. Лошадки
5. Куклы
6. Собачки
7. Кошечки
8. Гномы

2-ой год обучения

1. Танец «Снежинок»
2. Русский танец
3. Танец «Колобки»
4. Танец «Прялица»
5. Восточный танец
6. Веселая полька
7. Танец «Кнопочки»
8. Вальс с цветами
9. «До свидания, детский сад»
10. Танец с игрушками

Календарно-тематический план

1-й год обучения

Месяц	№	Темы	Программное содержание
Сентябрь	1.	Организация танцевальных интересов	Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.
	2.	Упражнения для укрепления гибкости спины	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук, с переходом в бег.
	3.	«Зайчики»	Разучивание основных движений, последовательность танцевальных движений
	4.	Построение и перестроение колонн	Последовательность ходьбы по кругу, четкие повороты в углах зала, перестроение в колонны, в круг.
октябрь	5.	Построение и перестроение колонн	Закрепление перестроения в колонны, в круг, умение остановиться в шахматном порядке с окончанием музыки
	6.	Упражнения для укрепления и развития гибкости спины	- «колечко» (в положении лёжа); - «корзиночка» (в положении лёжа); - «обезьянка» (с постановкой рук для моста); - мост из положения лёжа.
	7.	Упражнения для укрепления и развития гибкости спины	Закрепление упражнений
	8.	«Бабочки»	Разучивание последовательности танцевальных движений под музыку
ноябрь	9.	Упражнения для развития выворотности стоп	В положении лежа на спине: — напряжение и расслабление ягодичных мышц. В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; — выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.
	10.	Упражнения для развития выворотности стоп	Закрепление упражнений
	11.	«Весёлые Петрушки»	Разучивание последовательности танцевальных движений под музыку
	12.	Упражнения для укрепления эластичности стопы	В положении лежа на спине и сидя: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;
	13.	Упражнения для укрепления эластичности	Закрепление упражнений

		стопы	
декабрь	14.	Танцевальный этюд «Лошадки»	Разучивание последовательности танцевальных движений
	15.	Упражнения со скакалкой «Будь ловким»	Развитие слуха, чувства ритма, умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию, отмечать сильную долю
	16.	Танцевальный шаг	Совершенствование навыка танцевального шага, умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, выполнять перестроения в соответствии с частями музыки
	17.	Шаг на высоких полупальцах	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях. Умение согласовывать темп движений с различным темпом музыки
январь	18.	Шаг с высоко поднятым коленом	Развивать умение ритмично двигаться, слышать сильную долю. Развивать навыки ориентировки в пространстве
	19.	Приставной шаг	Развивать умение двигаться приставным шагом. Выполнять несложный ритмический рисунок
	20.	Хлопки в ритме музыки	Развитие умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок
февраль	21.	Мелкий бег	Развитие навыков лёгкого бега. Закрепление умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой
	22.	Прыжки на одной ноге	Развитие умений прыгать на одной ноге, движения выполнять ритмично, не торопясь, слушая музыку
	23.	Прыжки с поджатыми ногами	Учиться прыгать, поджав ноги. Закреплять навыков лёгкого бега, прыжков
	24.	«Собачки»	Закреплять умение выполнять движения по показу, умение запоминать последовательность движений и умение выполнять их самостоятельно по музыку
март	25.	Положение рук на поясе	Развивать умение менять темп движений со сменой музыки, держа руки на поясе, умение следить за осанкой.
	26.	Упражнение «Пружинка»	Развивать умение исполнять ритмическую пульсацию в музыкально-ритмических играх и упражнениях
	27.	«Кошечки»	Развивать образное восприятие музыки, умение передавать в танцевальных движениях игровой образ
	28.	Упражнение: сопровождение музыки хлопками	Развивать умение ритмично хлопать в паре и по одному. Уметь начинать и заканчивать движение в соответствии с частями музыки
апрель	29.	«Весело-грустно»	Закреплять способность выполнять ритмические движения соответственно с характером музыки по показу и

			самостоятельно
	30.	Слушание музыки	Закреплять умение внимательно слушать музыку, характеризовать её и уметь выполнять движения, соответствующие музыке
	31.	Танец «Гномы»	Развивать слуховое внимание, умение выполнять движения по показу и запоминать их последовательность
	32.	Танец «Гномы»	Подведение к самостоятельному исполнению несложного танца. Развитие эмоциональной сферы: способности передавать в движениях различный игровой образ
май	33.	Танец «Куклы»	Развитие слухового восприятия музыки, умение выделять сильную долю в танце, умение чётко запоминать и выполнять последовательность движений
	34.	Танец «Куклы»	Повторение выученного танца. Создание условий для самостоятельного исполнения танца
	35.	Итоговое занятие	Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности, совершенствование двигательных навыков и умений

2-й год обучения

Месяц	№	Темы	Программное содержание
Сентябрь	1.	Организация танцевальных интересов	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, обогащение музыкально-слуховых представлений
	2.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела	Подведение детей к пластической импровизации в движениях во время упражнений
	3.	Упражнения на развитие гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника	Развитие основных общеразвивающих движений для укрепления осанки. Воспитание представления о здоровом образе жизни, привычки и потребности делать зарядку, заниматься физкультурой
	4.	Танец «Русский танец»	Разучивание последовательность танцевальных движений, развитие умение слышать сильную долю, выполнять движения по показу, соответственно с частями музыки
октябрь	5.	Танец «Русский танец»	Развивать умение самостоятельно выполнять последовательность танцевальных движений
	6.	Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного и голеностопного суставов	Повторение и закрепление навыков предыдущих упражнений

	7.	Танец «Весёлая полька»	Разучивание последовательности танцевальных движение. Умение двигаться парами, Ритмичное выполнение движений
	8.	Танец «Весёлая полька»	Закрепления танцевальных движений. Умение выполнять их самостоятельно
ноябрь	9.	Позиции рук, ног	Разучивание основных элементов позиций рук и ног, развивать умение танцевальные движения выполнять соответственно с началом и концом музыки
	10.	Простые танцевальные движения	Развивать умение выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно, запоминать последовательность движений
	11.	Танцевальный бег, боковой галоп	Разучить танцевальный бег, боковой галоп соответственно звучанию музыки. Создание условий для самостоятельного исполнения движений
	12.	Подскоки с продвижением, притопы	Развитие навыка подскоков, притопов, умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой, выполнения перестроений
	13.	Вальс с цветами	Прослушивание музыки, разучивание последовательности движений по показу и самостоятельно
декабрь	14.	Чередование сильной и слабой доли	Развитие умений воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок, выделяя сильную долю
	15.	Чередование сильной и слабой доли	Закрепление умений менять в соответствии с музыкальными фразами движения, следить за четким исполнением ритма
	16.	Танец «Колобки»	Развивать музыкальное восприятие, разучивание последовательности танцевальных движений и перестроений
	17.	Танец «Колобки»	Воспитание коммуникативных навыков, умение согласованно выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно
январь	18.	Темп: медленный, умеренный, быстрый	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях характер и темп музыки. Умение согласовывать темп движений с темпом музыки
	19.	Танец «Снежинок»	Прослушивание музыки, разучивание танцевальных движений, перестроений по кругу, парами, лицом друг к другу, спинками друг к другу, бег змейкой. Умений выполнения движений по показу и самостоятельно
	20.	Ритмические рисунки и движения	Развитие умения передавать в движениях нюансы музыки: сильную долю, акцент, паузу, начало и конец. Подведение к импровизации движений под музыку на заданную тему

февраль	21.	Танец «Прялица»	Объяснение танцевального образа, прослушивание музыки, разучивание танцевальных движений и перестроений
	22.	Танец «Прялица»	Развитие навыков ориентировки в пространстве, хороводный шаг по кругу, ходьба «змейкой», сужение и расширение круга
	23.	Исполнение собственного «па» под заданную музыку	Поведение к самостоятельному исполнению несложных танцевальных движений, этюдов
	24.	Исполнение на заданную тему (образы животных – зайчик, белочка, ежик, лисичка, медведь)	Подведение к импровизации движений на заданную тему. Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях игровой образ
март	25.	Восточный танец	Развитие эмоциональной сферы детей посредством разучивания танца с элементами движений рук, ног, движения по кругу.
	26.	Восточный танец	Закрепление танцевальных движений и выполнение их под музыку
	27.	Танец «Кнопочки»	Прослушивание музыки, обыгрывание музыкального образа, разучивание последовательности танцевальных движений.
	28.	Танец «Кнопочки»	Исполнение танца по показу и самостоятельно
апрель	29.	Танец с игрушками	Учить детей танцевать с предметами, выполняя несложные ритмические движения, присядка, топание, пружинка, перестроение в круг, по парам
	30.	Танец с игрушками	Повторение выученного танца. Создание условий для самостоятельного исполнения танца
	31.	Танец «До свидания, детский сад»	Прослушивание музыки. Разучивание последовательности танцевальных движений. Выполнение движений по показу и самостоятельно
	32.	Танец «До свидания, детский сад»	Воспитание коммуникативных навыков, умение согласованно выполнять танцевальные движения по показу и самостоятельно
май	33.	Отработка движений	Работать над ритмичным исполнением танцевальных движений
	34.	Отработка движений	Закрепление двигательных навыков, освоенных на предыдущих занятиях
	35.	Итоговое занятие	Создание условий для самостоятельного исполнения танцевального репертуара

Методическое обеспечение программы

Формы занятий	Методы и приемы	Используемые материалы	Формы подведения итогов
---------------	-----------------	------------------------	-------------------------

Прослушивание музыки; Изучение разучивание упражнений и танцевальных движений; Разучивание этюда, танца; Выступления на праздниках	Наглядная демонстрация (практический показ); Объяснение исполнения движения и упражнения; Повторение; Игровые методы	Магнитофон; Музыкальные диски; Зал для занятий; Гимнастические коврики	Открытые уроки для родителей Выступления на праздниках
---	---	---	---

Материально-техническое обеспечение занятий

Занятия проводятся в зале.

Для занимающихся необходимо иметь форму, чешки или балетные мягкие туфли.

Для занятий необходим следующий инвентарь:

- магнитофон;
- музыкальные диски;
- гимнастические коврики

Список литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л., 1934.
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. - М., 1964.
3. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. – М., 2003.
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика . - СПб. 2004.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения для детей. – М., 2010.
6. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду - М., 1991.
7. Лопухов Л., Ширяев А. Основы характерного танца . - М.-Л., 1939.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са–Фи–Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб, 2003.