

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад "Колобок" городского округа Рефтинский**

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол №4 от 26.08.2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по хореографии**

**«Русские узоры»**

**Возраст обучающихся: 4-7 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Буцына Наталья Викторовна,  
воспитатель,  
педагог дополнительного образования

пгт Рефтинский, 2026 г

## **Основные характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Речевичок» и порядок ее утверждения разработан в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ 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», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Уставом МАДОУ «Детский сад «Колобок», Положением о дополнительных общеобразовательных программах МАДОУ «Детский сад «Колобок».

**Направленность общеразвивающей программы:** художественная.

### **Актуальность программы**

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в детском саду предъявляют все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в детском саду, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Программа «Русские узоры» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Между тем 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. Он формирует его художественное «Я» как составную часть орудия «общества», посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые личные стороны нашего существа.

### **Отличительные особенности программы**

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.

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.

В основу данной программы положен богатейший опыт великих мастеров танца, теоретиков, педагогов – практиков – Агриппина Яковлевна Ваганова, Т.А. Устиновой, Т.С. Ткаченко.

#### **Адресат программы**

Программа составлена для детей дошкольного возраста.

**Объем программы:** 36 часов в год

**Срок освоения:** Программа рассчитана на 3 года

#### **Особенности организации образовательного процесса**

##### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа: - для детей 3-5 лет – не более 20 минут; - для детей от 5-7 лет – не более 30 минут. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем программы – 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год для каждой возрастной группы.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации образовательного процесса:** подгрупповая.

**Форма реализации программы:** традиционная модель.

##### **Перечень форм проведения занятий:**

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? Партерный экзерсис- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

### 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

### 4. Упражнения для разминки

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Танцевальный калейдоскоп».

### 5. Народный танец

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут, развить в них более раскрепощенную личность.

### 6. Классический танец

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (*battement tendu*, *demi plie* и др.), познакомятся с квадратом А.Я. Вагановой. с каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные. В финале ознакомления детей с данным разделом им предлагается разучить танцевальные этюды.

### 7. Бальный танец

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, раг вальса, полонеза. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для

данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты, например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Полька», «Вальс», «Чарльстон».

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**  
итоговые отчетные занятия 1 раз в квартал.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** – приобщение детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

#### **Задачи:**

1. **Обучающая** - научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
2. **Развивающая** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;
3. **Воспитывающая** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

### **Планируемый результат**

К концу 1 года обучения дети:

| Знают                                         | Имеют представление                                                                                       | Умеют                                                                                                       |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элементы партерной гимнастики                 | О структуре человеческого тела, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу. | Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков. |
| Упражнения на ориентировку в пространстве.    | О танцевальном зале, об элементарных построениях и перестроениях.                                         | - линия;<br>- колонка;<br>- круг;<br>- движения по линии танца и против линии танца.                        |
| Упражнения для разминки.                      |                                                                                                           | Грамотно владеть своим телом, правильно выполнять повороты приседания, наклоны и др.                        |
| Положения и движения рук классического танца. | О классическом танце и балете в целом.                                                                    | - позиции рук;<br>- перевод рук из одного положения в другое;<br>- постановка корпуса.                      |
| Положения и движения ног классического        |                                                                                                           | - позиции ног;<br>- releve;                                                                                 |

|                                           |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| танца.                                    |                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- demi – plie;</li> <li>- sette;</li> <li>- различные виды бега и танцевальных шагов;</li> <li>- поклон для мальчиков, реверанс для девочек.</li> </ul>                                    |
| Положения и движения рук народного танца. | О русском народном танца, о русских традиция и праздниках. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к началу движения;</li> <li>- простейшие хлопки;</li> <li>- взмахи платочком и кистью;</li> <li>- «полочка».</li> </ul>                                                       |
| Положения и движения ног народного танца. |                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног;</li> <li>- battement tendu в народном характере с переводом с носка на каблук;</li> <li>- притопы;</li> <li>- приставные шаги;</li> <li>- танцевальные движения.</li> </ul> |
| Этюды.                                    | О танце как виде сценического искусства.                   | Сюжетный танец «Лето».                                                                                                                                                                                                            |

К концу 2 года обучения дети:

| Знают                                                                                                                                      | Имеют представление                                  | Умеют                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Квадрат А.Я. Вагановой.                                                                                                                    | О классическом танце.                                | Ориентироваться в танцевальном зале.                                                                                          |
| Положения и движения рук классического танца.                                                                                              | О port de bras (классического танца).                | Правильно переводить руки из одного положения в другое.                                                                       |
| Положения и движения ног классического танца:<br>(позиции – выворотные, танцевальные шаги, элементы классического экзерсиса).              | Об экзерсисе классического танца (на середине зала). | Правильно выполнять все элементы классического танца (соответствующие данному возрасту).                                      |
| Положения и движения рук народного танца:<br>(положение кисти на талии, port de bras характерного танца, хлопки в ладоши, «полочка» и др.) | О русском народном танце.                            | Правильно сменять одно положение рук народного танца на другое и выполнять хлопки в ладоши.                                   |
| Положения рук в паре.                                                                                                                      | О работе партнеров в паре.                           | Исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре.                                                                  |
| Движения ног народного танца.                                                                                                              | О русском народном танце.                            | Исполнять различные виды шагов, элементы народного экзерсиса и танцевальные движения народного танца, соответствующие данному |

|                                            |                                        |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | (мальчики) – о присядке.               | возрасту.<br>Правильно выполнять резкое и плавное приседание (подготовка к присядке), подскоки на двух ногах.                            |
| Упражнения на ориентировку в пространстве. | О танцевальных рисунках.               | Безошибочно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой:<br>- «звездочка»;<br>- «корзиночка»;<br>- «ручеек»;<br>- «змейка». |
| Движения бального танца.                   | Об историко-бытовом танце.             | Уметь выполнять шаги бального танца, двигаться в паре и знать основные положения рук в паре. Уметь чувствовать своего партнера.          |
| Этюды.                                     | О различных танцевальных направлениях. | Безошибочно исполнять поставленные тренировочные этюды, передавая характер музыки.                                                       |

К концу 3 года обучения дети:

| Знают                                         | Имеют представление                                                      | Умеют                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Элементы классического экзерсиса на середине. | О классическом танце.                                                    | - port de bras;<br>- demi – plie;<br>- battement tendu;<br>- passé;<br>- releve.                                                                                                                      |
| Элементы народного танца.                     | О русском народном танце.                                                | - поклон в русском характере;<br>- различные виды шагов;<br>- танцевальные движения;<br>(мальчики):<br>- присядку;<br>- виды хлопков;<br>- «гусиный шаг»;<br>(девочки):<br>- вращение на полупальцах. |
| Элементы бальных танцев.                      | О танцах:<br>- «Полька»;<br>- «Вальс»;<br>- «Полонез»;<br>- «Чарльстон». | Исполнять танцевальные движения различных танцев. Отличить движение «Вальса» от «Полонеза» или «Польки» от «Чарльстона».                                                                              |
| Этюды.                                        | О различных танцевальных направлениях.                                   | Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.                                                                                                      |

## Содержание общеразвивающей программы

### Учебный план

Программа «Русские узоры» рассчитана на 36 часов в каждой возрастной группе, из расчета 1 час в неделю по 20 минут в группах для детей 4-5 лет, 25 минут в группах для детей 5-6 лет, 30 минут в группах для детей 6-7 лет (СанПиН 2.4.3648-20). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

| Направление работы                 | Количество занятий | Форма контроля         |
|------------------------------------|--------------------|------------------------|
| Эстетическое развитие дошкольников | 36 (720/1020 мин)  | Творческое выступление |
| Итого                              | 36 (720/1020 мин)  |                        |

## Тематическое планирование

### Первый год обучения

| № п/п | Тематическое планирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <u>Вводное занятие.</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.    | <u>Партерная гимнастика:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;</li><li>- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;</li><li>- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;</li><li>- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;</li><li>- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;</li><li>- упражнения для исправления осанки;</li><li>- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.</li></ul> |
| 3.    | <u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- игра «Найди свое место»;</li><li>- простейшие построения: линия колонка;</li><li>- простейшие перестроения: круг;</li><li>- сужение круга, расширение круга;</li><li>- интервал;</li><li>- различие правой, левой руки, ноги, плеча;</li><li>- повороты вправо, влево;</li><li>- пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7);</li><li>- движение по линии танца, против линии танца.</li></ul>                                                                                                                                            |
| 4.    | <u>Упражнения для разминки:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- повороты головы направо, налево;</li><li>- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;</li><li>- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;</li><li>- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»;</li><li>- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;</li></ul>                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повороты плеч с одновременным полуприседанием;</li> <li>- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;</li> <li>- «Качели» (плавный перекал с полупальцев на пятки);</li> <li>- чередование шагов на полупальцах и пяточках;</li> <li>- прыжки поочередно на правой и левой ноге;</li> <li>- простой бег (ноги забрасываются назад);</li> <li>- «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);</li> <li>- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);</li> <li>- прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без;</li> <li>- бег на месте и с продвижением вперед и назад.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5. | <p><u>Классический танец.</u></p> <p>1. <i>Постановка корпуса.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовительная позиция;</li> <li>- позиции рук (1,2,3);</li> <li>- постановка кисти;</li> <li>- отличие 2 позиции классического танца от 2 позиции народного танца;</li> <li>- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;</li> </ul> <p>3. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные 1,2,3);</li> <li>- demi plie (по 1 позиции);</li> <li>- releve (по 6 позиции);</li> <li>- sotte (по 6 позиции);</li> <li>- легкий бег на полупальцах;</li> <li>- танцевальный шаг;</li> <li>- танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции);</li> <li>- перенос корпуса с одной ноги на другую (через battement tendu);</li> <li>- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.</li> </ul> <p>4. <i>Танцевальные комбинации.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6. | <p><u>Народный танец.</u></p> <p>1. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка к началу движения (ладошка на талии);</li> <li>- хлопки в ладоши;</li> <li>- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);</li> <li>- положение «полочка» (руки перед грудью);</li> <li>- положение «лодочка».</li> </ul> <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);</li> <li>- простой бытовой шаг;</li> <li>- «Пружинка»-маленькое тройное приседание (по 6 позиции);</li> <li>- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;</li> <li>- battement tendu вперед, в сторону на носок, с переводом на каблук в русском характере;</li> <li>- battement tendu вперед на носок, с переводом на каблук в русском характере и одновременным приседанием;</li> <li>- притоп простой, двойной, тройной;</li> <li>- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;</li> <li>- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах по 1 прямой позиции;</li> <li>- простой приставной шаг с притопом;</li> <li>- поднимание и опускание ноги согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);</li> </ul> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг с приседанием;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);</li> <li>- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;</li> <li>- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);</li> <li>- приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);</li> <li>- «елочка»;</li> <li>- «ковырялочка»;</li> <li>- поклон в русском характере (без рук).</li> </ul> <p>3. <i>Танцевальные комбинации.</i></p> |
| 7.              | <p>Танцевальные этюды, танцы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетный танец «Лето».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.              | Подготовка к итоговому контрольному занятию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9.              | Итоговое контрольное занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10.             | Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ИТОГО: 36 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### Второй год обучения

| №<br>п/п | Тематическое планирование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.       | <p><u>Классический танец:</u></p> <p>1. <i>Повтор 1 года обучения.</i></p> <p>2. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение прямо (анфас), полуоборот, профиль;</li> <li>- свободное размещение по залу, пары, тройки;</li> <li>- квадрат А.Я. Вагановой.</li> </ul> <p>3. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перевод рук из одного положения в другое.</li> </ul> <p>4. <i>Положения и движения ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позиции ног (выворотные);</li> <li>- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;</li> <li>- танцевальный шаг назад в медленном темпе;</li> <li>- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).</li> <li>- releve по 1,2,3 позициям (муз. раз. 1/2, 1/4, 1/8);</li> <li>- demi-plie по 1,2,3 поз.;</li> <li>- demi-plie с одновременной работой рук;</li> <li>- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;</li> <li>- sette по 1,2,6 поз.;</li> <li>- sette в повороте (по точкам зала).</li> </ul> <p>5. <i>Танцевальные комбинации.</i></p> |
| 4.       | <p><u>Народный танец:</u></p> <p>1. <i>Повтор 1 года обучения.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения рук:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение на поясе – кулачком;</li> <li>- смена ладошки на кулачок;</li> <li>- переводы рук из одного положения в другое (в характере рус. танца);</li> <li>- хлопки в ладоши – двойные, тройные;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

### 3. *Положение рук в паре:*

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «под ручки» (лицом друг к другу);
- сзади за талию (по парам, по тройкам).

### 4. *Движения ног:*

- шаг с каблука в народном характере;
- простой шаг с притопом;
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- battement tendu вперед и в сторону на носок (каблук) по 1 свободной поз., в сочетании с demi-plie;
- battement tendu вперед, в сторону на носок с переводом на каблук по 1 свободной поз., в сочетании с притопом;
- притоп простой, двойной, тройной;
- простой русский шаг назад через полупальцы на всю стопу;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход (с работой рук и без);
- танцевальный шаг по парам (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг по парам под ручку вперед, назад;
- простой бытовой шаг по парам в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг по парам, тройками (положение рук сзади за талию);
- прыжки с поджатыми ногами;
- «шаркающий шаг»;
- «елочка»;
- «гармошка»;
- поклон на месте с руками;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- «припадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.

### (мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

### (девочки)

- простой бег с открыванием рук в подготовительную позицию (вверху, между 2 и 3 позициями)
- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочка»;
- бег с сгибанием ног назад по диагонали, руки перед грудью «полочка»;

### 5. *Упражнения на ориентировку в пространстве:*

- диагональ;
- простейшие перестроения: колонна по одному, по парам, тройкам, по четыре;
- «звездочка»;
- «корзиночка»;
- «ручеек»;

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | - «змейка».<br>6. <i>Танцевальные комбинации.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5.              | <u>Бальный танец:</u><br>1. <i>Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i><br>1. <i>Движения ног:</i><br>- шаги: бытовой, танцевальный;<br>- поклон и реверанс;<br>- боковой подъемный шаг (par eleve);<br>- «боковой галоп» простой, с притопом (по кругу, по линиям);<br>- «пике» (одинарный, двойной) в прыжке;<br>- легкий бег на носках по кругу по парам лицом и спиной вперед.<br>2. <i>Движения в паре:</i><br>- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;<br>- «боковой галоп» вправо, влево;<br>- легкое покачивание лицом друг к другу в правую сторону.<br>3. <i>Положения рук в паре:</i><br>- основная позиция;<br>- «корзиночка».<br>4. <i>Танцевальные комбинации.</i> |
| 6.              | Этюды:<br>- сюжетный танец «Мотылек»;<br>- «Кадриль»;<br>- «Вальс».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.              | Подготовка к итоговому контрольному занятию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8.              | Итоговое контрольное занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9.              | Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ИТОГО: 36 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### Третий год обучения

| №<br>п/п | Тематическое планирование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.       | <u>Классический танец:</u><br>1. <i>Повтор 2 года обучения.</i><br>2. <i>Движения рук:</i><br>- port de bras.<br>3. <i>Движения рук:</i><br>-demi-plie;<br>- battement tendu;<br>- passé;<br>- relleve.<br>4. <i>Танцевальные комбинации.</i>                                                                                                       |
| 3.       | <u>Народный танец:</u><br>1. <i>Повтор 2 года обучения.</i><br>2. <i>Положения и движения рук:</i><br>- переводы рук из одного положения в другое;<br>- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;<br>- скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики);<br>- взмахи платочком (девочки).<br>3. <i>Движения ног:</i><br>- поклон в русском характере; |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- кадрильный шаг с каблука;</li> <li>- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);</li> <li>- пружинящий шаг;</li> <li>- хороводный шаг;</li> <li>- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;</li> <li>- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;</li> <li>- переменный ход вперед, назад;</li> <li>- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);</li> <li>- ковырялочка с подскоком;</li> <li>- боковое «припадание» по 3 поз.;</li> <li>- «припадание» в повороте;</li> <li>- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;</li> <li>- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);</li> <li>- подготовка к «веревочке»;</li> <li>- «веревочка»;</li> <li>- прыжок с поджатыми;</li> </ul> <p><u>(девочки):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вращение на полупальцах;</li> </ul> <p><u>(мальчики):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);</li> <li>- присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;</li> <li>- присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;</li> <li>- скользящий хлопок по бедру, по голени;</li> <li>- одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;</li> <li>- «гусиный шаг».</li> </ul> <p>4. <i>Движения в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соскок на две ноги лицом друг к другу;</li> <li>- пружинящий шаг под ручку (в повороте).</li> </ul> <p>6. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «воротца»;</li> <li>- «карусель».</li> </ul> <p>5. <i>Танцевальные комбинации.</i></p> |
| 4. | <p><u>Бальный танец:</u></p> <p>1. <i>Повтор 2 года обучения.</i></p> <p>2. <i>Положения и движения ног:</i></p> <p><i>Полька:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раг польки (по одному, по парам);</li> <li>- раг польки в сочетании с подскоками;</li> <li>- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);</li> <li>- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;</li> <li>- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).</li> </ul> <p><i>Вальс:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раг вальса (по одному, по парам);</li> <li>- раг balance (на месте, с продвижением вперед, назад).</li> </ul> <p><i>Полонез:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раг полонеза;</li> <li>- раг полонеза в парах по кругу.</li> </ul> <p><i>Чарльстон:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основное движение – «чарльстона»;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- двойной чарльстон;</li> <li>- чередование одинарного и двойного чарльстона;</li> <li>- чарльстон с точкой вперед, назад, с продвижением вперед, назад, с поворотом;</li> <li>- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.</li> </ul> <p>3. <i>Движения в паре:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;</li> <li>- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).</li> </ul> <p>4. <i>Танцевальные комбинации.</i></p> |
| 5.              | <p>Этюды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Русская плясовая»;</li> <li>- «Полька»;</li> <li>- «Чарльстон».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6.              | Подготовка к итоговому контрольному занятию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.              | Итоговое контрольное занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8.              | Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ИТОГО: 36 часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Организационно-педагогические условия реализации программы**  
**Календарный учебный график**  
**на 2026-2027 учебный год**

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |                                                                                                                                       |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Количество учебных недель                         | 36                                                                                                                                    |
| 2.    | Количество учебных дней                           | 36                                                                                                                                    |
| 3.    | Количество часов в неделю                         | 1                                                                                                                                     |
| 4.    | Количество часов                                  | 36                                                                                                                                    |
| 5.    | Недель в 1 полугодии                              | 17                                                                                                                                    |
| 6.    | Недель во 2 полугодии                             | 19                                                                                                                                    |
| 7.    | Начало занятий                                    | 1 сентября 2026 года                                                                                                                  |
| 8.    | Каникулы                                          | Не предусмотрены                                                                                                                      |
| 9.    | Праздничные дни                                   | 4 ноября 2026 г., 31 декабря 2026 г., 1-10 января 2027 г., 22-23 февраля 2027 г., 8 марта 2027 г., с 3 мая 2027 г., 10 мая 2027 года. |
| 10.   | Окончание учебного года                           | 31 мая 2027 года                                                                                                                      |

**Материально-техническое обеспечение** реализации программы: помещения для занятий достаточно просторное, хорошо освещено согласно нормативам, проветриваемое, оснащено водным и канализационным санитарно-техническим оборудованием.

Музыкальный центр – 1 шт.

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.

2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Контроль и оценка материалов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Русские узоры» осуществляется в форме творческих выступлений. (1 раз в квартал).

### **Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам,

утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

12. 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».

#### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.