

Управление образования администрации Гороховецкого района
Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Росинка»

Принята
на заседании педагогического
совета МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
протокол от 30.07 2025 № 7

Утверждена:
директором МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
Приказ от 30.07.2025 № 130

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« НЕПОСЕДЫ»**

Направленность программы: художественная
Адресат программы: для детей 5 - 6 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев (72 часа)
Уровень сложности программы: ознакомительный

Составитель: Прохорова Ю.А., педагог
дополнительного образования МБУ ДО
ЦДТ «Росинка»

г. Гороховец, 2025

Паспорт программы.

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы»
2.	Организация - исполнитель	МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
3.	Директор	Прохорова Юлия Александровна
4.	Адрес организации-исполнителя	Мира ул., д. 15, г. Гороховец, Владимирская область, 601480
5.	Телефон (факс), e-mail	8 (49238) 2-35-98, e-mail: cdtrosinka@yandex.ru
6.	Ф. И. О. составителя программы	Прохорова Юлия Александровна
7.	Должность составителя	Педагог дополнительного образования
8.	Целевые группы	Учащиеся в возрасте 5-6 лет.
9.	Цель программы	Создание условий для формирования гармонично развитой личности ребенка средствами хореографического искусства.
10.	Задачи программы	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знакомство с хореографическим искусством; – приобретение элементарных умений и навыков в области хореографии за оптимальное время – формирование чувства ритма, музыкального слуха <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие гибкости, пластичности, выносливости – развитие внимания, памяти – развитие художественно-эстетического вкуса – развитие творческих способностей в области хореографии <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие коммуникативных навыков и компетенций – развитие мышления, воображения, расширение кругозора – воспитание дисциплинированности,

		ответственности, уважения к труду
11.	Направленность	Художественная
12.	Срок реализации программы	9 месяцев
13.	Вид программы	Модифицированная
14.	Уровень освоения программы	Ознакомительный
15.	Способ освоения программы	очная
16.	Ожидаемые результаты	<p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – получены знания о хореографическом искусстве; – сформированы элементарные умения и навыки в области хореографии – сформировано чувство ритма, музыкального слуха <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развиты гибкость, пластичность, выносливость – развиты внимание, память – развит художественно-эстетический вкус – развиты творческие способности в области хореографии <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развиты коммуникативные умения и навыки – развиты мышление, воображение, расширен кругозор – сформированы дисциплинированность, ответственность, уважение к труду
17.	Контроль реализации программы	Контроль осуществляется по текущей и промежуточной аттестации.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» разработана в соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

– Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

– Письмом Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность программы:

Хореография — важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Актуальность программы обусловлена тем, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, дает хороший уровень знаний. В совокупности это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она способствует развитию физических, творческих и социальных навыков у детей. Хореография помогает развивать координацию движений, гибкость, пластичность и выносливость, улучшает осанку и укрепляет мышцы. Кроме того, занятия хореографией способствуют развитию творческих способностей и воображения, помогают развивать эстетический вкус и чувство прекрасного.

Направленность программы – художественная.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью этой программы является комплексность. Комплекс хореографических дисциплин объединен общей целью, единым подходом к содержанию, организации, результатом педагогической деятельности. Программа предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки, игровой материал, которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется.

Основные характеристики программы – модифицированная

Составлена на основе программы дополнительного образования «СА-ФИ-

ДАНСЕ» Привалова О. А. 2016 год.

Уровень программы – ознакомительный.

Адресат

Программа ориентирована на учащихся 5 - 6 лет, без медицинских противопоказаний.

Форма обучения – очная, в форме групповых занятий

Объем и срок реализации программы: Общий объем часов по программе – 72 часа, срок 9 месяцев.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия 30 минут. В детском объединении занятия проводятся по группам. В одной группе могут обучаться, как учащиеся одного возраста, так и разных возрастов. Состав группы – 10-15 человек. Состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для формирования гармонично развитой личности ребенка средствами хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- знакомство с хореографическим искусством;
- приобретение элементарных умений и навыков в области хореографии за оптимальное время
- формирование чувства ритма, музыкального слуха

Развивающие:

- развитие гибкости, пластичности, выносливости
- развитие внимания, памяти
- развитие художественно-эстетического вкуса
- развитие творческих способностей в области хореографии

Воспитательные:

- развитие коммуникативных навыков и компетенций
- развитие мышления, воображения, расширение кругозора
- воспитание дисциплинированности, ответственности, уважения к труду

1.3. Учебный план

№ п\п	Название темы	Часы			Формы контроля	
		Всего	теория	практик а	Текущий	Промеж.
1.	Вводное занятие.	2	2		Опрос	
2.	ИГРОРИТМИКА.	4	2	2	Практический показ	

					изученного материала	
3.	ИГРОГИМНАСТИКА	12	6	6	Практический показ изученного материала	
3.1	Строевые упражнения	4		4		
3.2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета Упражнения с предметами	4		4		
3.3	Упражнения на расслабление мышц, и на укрепление осанки.	4	2	2		
4.	ИГРОТАНЦЫ	8	2	6	Практический показ изученного материала	
4.1	Хореографические упражнения	4	2	2		
4.2	Танцевальные шаги	4	2	2		
5.	ИГРОПЛАСТИКА	8		8	Практический показ изученного материала	
6	МУЗЫКАЛЬНО ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	8		8	Пед. наблюдение	
7.	ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ	4		4	Пед. наблюдение	
8.	ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА	4		4	Пед. наблюдение	
9.	РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТА	20		20	Пед. наблюдение	
10.	ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ	2		2		Отчетный концерт
	ВСЕГО	72	18	54		

Содержание программы

1. Водное занятие

Теория: Знакомство с детьми, ознакомление с планом работы студии на учебный год, техникой безопасности, беседа о правилах поведения на занятиях, беседа о форме одежды на занятиях танцами.

2. Игритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: Различие динамики звука «громко—тихо», «быстро—медленно».

Практика: Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.

3. Игродимнастика.

3.1. Строевые упражнения.

Практика: Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

3.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Теория: Правила выполнения упражнений на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Практика: Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук.

Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

4. Игротанцы.

4.1. Хореографические упражнения.

Теория: Правила выполнения хореографических упражнений.

Практика: Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

4.2. Танцевальные шаги.

Теория: Правила выполнения танцевальных шагов.

Практика: Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

5. Игропластика.

Практика: Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Музыкально-подвижные игры.

Практика: «Отгадай, чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

7. *Игры-путешествия.*

Практика: «На лесной опушке», «Путешествие по станциям»,

«Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

8. *Постановочная работа*

Практика: Постановочная работа выполняется во второй половине занятия после ритмической и партерной гимнастики и повторения уже знакомых элементов и комбинаций. Занятия по постановке танцевальных

композиций проводятся два раза в год, блоками по несколько занятий. В процессе постановочной работы составляются целостные танцевальные композиции. («Ложки»; «Матрешки»).

9. *Репетиционная работа*

Практика: Репетиционная работа выполняется во второй половине занятия после ритмической гимнастики и повторения уже знакомых элементов и комбинаций. Репетиции танцевальных композиций проходит на протяжении всего учебного года, кроме занятий по постановке танца. Репетиционная работа включает в себя отработку, как отдельных элементов танца, так и целостных танцевальных композиций, а так же отработку танца на сцене.

10. *Итоговое занятие*

Практика: Итоговые занятия проводятся в конце каждого полугодия и проходят в форме отчетного концерта.

1.3.Планируемые результаты

Обучающие:

- получены знания о хореографическом искусстве;
- сформированы элементарные умения и навыки в области хореографии
- сформировано чувство ритма, музыкального слуха

Развивающие:

- развиты гибкость, пластичность, выносливость
- развиты внимание, память
- развит художественно-эстетический вкус
- развиты творческие способности в области хореографии

Воспитательные:

- развиты коммуникативные умения и навыки
- развиты мышление, воображение, расширен кругозор
- сформированы дисциплинированность, ответственность, уважение к труду

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Формы аттестации

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и промежуточный.

Проведение текущего контроля проходит в форме опроса, педагогического наблюдения

Форма промежуточного контроля – отчетный концерт

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, фото, отзыв родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: концерт

2.2. Оценочные материалы

В текущем контроле отражаются результаты освоения образовательной программы, которые отслеживаются с использованием диагностической карты, разработанной педагогом самостоятельно с учетом изучаемых тем ДОП.

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические

Учебный кабинет

-стол педагога - 1 шт.

-стул педагога - 1 шт.

-шкафы для хранения вещей учащихся – 2 шт.

-стулья– 15 шт.

Оборудование и материалы

- зеркала – 7 шт.

- гимнастические коврики – 15 шт.

- ноутбук – 1 шт.

- музыкальный и видеоматериал (аудиокассеты, CD и DVD диски)

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования. Стаж работы – 16 лет.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации «успеха».

Формы учебных занятий: теоретическое занятие, практическое занятие, игра, концерт

Педагогические технологии: групповое обучение, коллективная творческая деятельность

по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, комбинированные формы занятий).

Алгоритм учебного занятия. Учебное занятие, как правило, состоит из двух частей: теоретической (занимает от 10% до 20% времени занятия) и практической деятельности учащихся (от 80 до 90% времени занятия).

Перечень методических и дидактических материалов

№	Наименование темы программы	Источник информации темы занятий	
		Литература (автор, страница)	Интернет ресурсы (адрес сайта), методические разработки, дидактический материал
	Игритмика.		https://irdshi.ekb.muzkult.ru/

			media/2018/09/07/1231803846/UP_DOP_RER - _Tancevalno- igrovaya_gimnastika_16-30str.pdf
	Игрогимнастика		https://irdshi.ekb.muzkult.ru/ media/2018/09/07/1231803846/UP_DOP_RER - _Tancevalno- igrovaya_gimnastika_16-30str.pdf
	Строевые упражнения		https://www.xn-- d1abkefqip0a2f.xn-- p1ai/index.php/press/item/ 6323-sa-fi-dan-se
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета Упражнения с предметами		https://www.xn-- d1abkefqip0a2f.xn-- p1ai/index.php/press/item/6323-sa-fi-dan-se
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.		https://irdshi.ekb.muzkult.ru /media/2018/09/07/1231803846/UP_DOP_RER - _Tancevalno- igrovaya_gimnastika_16-30str.pdf
	Игротанцы		https://gigabaza.ru/doc/187616.html
	Хореографические упражнения		https://ostrovok.club/project/ choreography/
	Танцевальные шаги		https://ostrovok.club/project/ choreography/
	Игропластика		https://irdshi.ekb.muzkult.ru/ media/2018/09/07/1231803846/UP_DOP_RER - _Tancevalno- igrovaya_gimnastika_16-30str.pdf
	Музыкально-подвижные игры		https://dreamsong.ru/5- active-musical-games
	Игры-путешествия		https://dreamsong.r u/5-active-musical- games

2.4. Рабочая программа

Программа предназначена для работы с детьми возрастной категории 5-6 лет. Специальные требования при наборе детей в студии – без медицинских

противопоказаний.

Общий объем часов по программе - 72 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Календарный учебный график по программе «Непоседы»

№ п/п	Дата занятий		Тема занятий	Кол-во часов по расписа нию	Кол-во часов фактиче ски отработ анных	Форма занятий	Форма контр оля
	планир уемая	фактически					
1	2	3	4	5	6	7	8
1	сентябрь		Вводное занятие.	2		теоретическое занятие	опрос
2	сентябрь		ИГРОРИТМИКА.	4		практическое занятие	Опрос Пед. наблю дение
			ИГРОГИМНАСТИКА	12		практическое занятие	Опрос Пед. наблю дение
3	Сентябрь Октябрь		Строевые упражнения	4		теоретические занятие, практическое занятие	
4	Октябрь		Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета Упражнения с предметами	4		практическое занятие	
5	Октябрь Ноябрь		Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	4			
			ИГРОТАНЦЫ	8		теоретические занятие, практическое занятие	Опрос Пед. наблю дение
6	Ноябрь		Хореографические упражнения	4		теоретические занятие, практическое	
7	Ноябрь Декабрь		Танцевальные шаги	4		практическое занятие	
8	Декабрь		ИГРОПЛАСТИКА	8		теорети	Опро

	Январь					ческие занятия, практическое занятие	сПед. наблюдение
9	Январь Февраль		МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	8		теоретические занятия, практическое занятие	ОпросПед. наблюдение
10	Март		ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ	4		теоретические занятия, практическое занятие	ОпросПед. наблюдение
11	Март		ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА	4		теоретические занятия, практическое занятие	ОпросПед. наблюдение
12	Апрель Май		РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТА	20		практическое	ОпросПед. наблюдение
13	Май		ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ	2		концерт	концерт
			Итого:	72			

Список используемой литературы

1. Боттомер П. «Учимся танцевать», Эскиммо-пресс, Москва, 2002г.
2. Иванникова О.В. «Народные танцы», Аст – сталкер, Донецк, 2007г
3. Савчук О. М. «Школа танцев для детей», Ленинградское издательство, Санкт – Петербург, 2009 г.
4. Смитт Л. «Танцы. Начальный курс», Астрель, Санкт – Петербург, 2011г.
5. Фисанович Т. «Танцы» , Астрель, Санкт – Петербург, 2011г.
6. Чеккетти Г. «Полный учебник классического танца», Астрель, Санкт – Петербург, 2015г.