«Утверждаю»

Директор МБУК «Центр Елизаветы Мамонтовой»

Лайн Мария Борисовна

«26» августа 2026 год

«Согласовано» Худрук МБУК «Центр Елизаветы Мамонтовой» Каминская Елена Константиновна «28» августа 2026 год	

Программа хореографического кружка «Горошинки»

Для детей от 3 до 6 лет

Составитель программы:

Важинская Ангелина Александровна

ДК пос. Лоза, творческий сезон 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Хореографический коллектив для детей — это пространство безграничных возможностей: здесь можно не только приобщиться к искусству танца, но и достичь уровня профессионального исполнения.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство -
мощный инструмент воспитания творческой, всесторонне развитой личности Оно объединяет физическое, эмоциональное, когнитивное и социальное разв итие ребёнка, формируя целостную, уверенную в себе личность.

Занятия хореографией открывают ребёнку дверь в мир хореографии:

- приобщают к художественной культуре;
- развивают художественный вкус и эстетическое восприятие;
- формируют чувство красоты и гармонии;
- расширяют культурный кругозор —
  через знакомство с народными танцами, классическими и современным и стилями дети узнают о традициях и искусстве разных народов.

Хореографические занятия оказывают комплексное благотворное влия ние на физическое состояние ребёнка:

- способствуют правильному развитию костномышечного аппарата;

- укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, формируя естественный «корсет» для позвоночника;
- исправляют нарушения осанки, предотвращают развитие сколиоза и ки фоза;
- развивают гибкость, координацию и равновесие;
- улучшают работу дыхательной системы и повышают выносливость;
- стимулируют обмен веществ и укрепляют иммунитет;
- помогают избавиться от таких недостатков, как сутулость, опущенная г олова при ходьбе, неправильная постановка стоп.

Регулярные занятия прививают привычку к физической активности, зак ладывая основы здорового образа жизни.

Танцы также благотворно влияют на психоэмоциональную сферу:

- снимают напряжение и стресс, служат естественным антидепрессантом (способствуют выработке эндорфинов);
- развивают эмоциональный интеллект — дети учатся выражать и понимать свои чувства, а также сопереживать д ругим;
- повышают самооценку и уверенность в себе, особенно через выступлен ия перед аудиторией;

Выступления перед зрителями — ключевое воспитательное средство:

- переживание успеха приносит моральное удовлетворение;
- создаются условия для реализации творческого потенциала;
- формируется гордость за достигнутые результаты;
- развивается способность справляться с волнением и преодолевать стра хи

Главная задача педагога — не подготовка к профессиональной сцене, а:

- помощь детям в проникновении в мир музыки и танца;
- раскрытие их творческого потенциала;
- создание поддерживающей атмосферы, где каждый ребёнок чувствует себя значимым;
- развитие любви к искусству через игру, эксперимент и самовыражение.

Современный танец с каждым годом приобретает все большее распространение и популярность среди видов детского творчества. Он постоянно развивается, привнося все новые элементы, комбинации из

различных направлений современной хореографии (модерн, джаз, хип-хоп, брейк и др.).

Направленность данной программы – художественная, *уровень освоения* – общекультурный.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей постоянно растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в раннем дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который **умеет** танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

В современном обществе всегда высока потребность в услугах танцевально-хореографических коллективов: без хореографических композиций любое культурно-массовое мероприятие, будь то концерт, шоу, конкурс, фестиваль выглядят блекло. Красочные танцевальные композиции уместны всегда и в любом мероприятии любого формата (развлекательном, познавательном, патриотическом и т.п.).

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п.

Цель программы: создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала каждого ребенка в процессе приобщения его к искусству хореографии.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомление детей с терминологией и жанрами хореографии;
- научить понимать музыкальные фразы, выразительно и легко двигаться;
- ознакомление детей с основами классического и народного танца, с различными направлениями современного танца;
- расширение знаний, знакомство с историей танца;
- ознакомление детей с азами актерского мастерства.

Развивающие:

- выявление и развитие природных задатков и способностей детей, способствующих успеху в освоении искусства танца;
- содействие развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию пластики;

- развитие творческих способностей детей средствами современной хореографии;
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитательные:

- создание базы для творческого мышления детей;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- развитие чувства ответственности, уважения к своим товарищам по коллективу, дисциплинированности.

Отличительной особенностью данной программы является преобладание жанра модерн-джаз танец, а также привнесение различных направлений джазового танца и микстовых техник (бродвейский джаз, джаз-фанк, стрит-джаз и т.п.).

Программа рассчитана на детей в возрасте 3 –6 лет.

Срок реализации программы – 1 год

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая ступень была основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу «от простого к сложному».

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Обучающиеся за период освоения программы должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Ожидаемый результат определяется в зависимости от года обучения и этапа освоения программы:

- Развитие творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления, умения выразить чувства;
- Приобретения и развития коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умения импровизировать, двигаться под музыку;
- Формирование общей культуры;
- Овладение основными танцевальными навыками и умениями;
- Формирование представлений о танцевальной культуре и ее деятелях.
- Приобретение, закрепление и совершенствование теоретических знаний и практических умений.

Учебный план:

№	Название разделов, тем	Количество часов
1	**Вводное занятие**	**2**
2	**Основные движения**	**14**
2.1	Поклон-приветствие. Понятие осанка. Постановка корпуса	1
2.2	Позиции ног – I естественная, II, III, Позиции рук – на талии, внизу, вверху, подг., I, II, III.	1
2.3	Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, внизу, вверху, справа и слева на уровне головы	1
2.4	Положение головы. Прямо, наклоны вверх, вниз; вправо и влево, повороты вправо и влево. «Кукушечка»	1
2.5	Поднимание на полупальцы, «Пружинка»	1
2.6	Упражнения для рук и кистей. «Дельфинчик», «Ветер в ладоши»	1
2.7	Упранение для плеч. Поднимание и опускание плеч, круговые движения	1
2.8	Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной	1
2.9	Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок»	1
2.10	Наклоны корпуса вперед с прямой спиной и в стороны с поворотом головы вправо и влево	1
2.11	Притопы в небольшом приседании на месте и в продвижении	1
2.12	Тройные притопы с остановкой	1
2.13	Закрепление пройденного материала	1
2.14	Закрепление пройденного материала	1
3	**Азбука музыкального движения**	**15**
3.1	Рисунок танца	2
3.2	Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, на пятках, высокий шаг	1
3.3	Бег – легкий, широкий (стелящийся), острый	1
3.4	Прыжковые движения на месте, с продвижение вперед	1
3.5	Подскоки Галоп боковой, вперед	1
3.6	«Строевые упражнения» - круг, пары, друг за другом, шеренгу и колонну в несколько кругов	1
3.7	Танец «поссорились – помирились», разбор, разучивание 1 фигуры	1
3.8	Танец «поссорились – помирились», разбор, разучивание 2 фигуры	1
3.9	Танец «поссорились – помирились», разбор, разучивание 3 фигуры	1
3.10	Проработка движений танца в парах	1
3.11	Танец « Новогодняя полька». Разбор, разучивание 1 фигуры	1
3.12	Танец « Новогодняя полька». Разбор, разучивание 2 фигуры	1
3.13	Танец « Новогодняя полька». Разбор, разучивание 3 фигуры	1
3.14	Постановка всего танца «Новогодняя полька»	1
4	**Танцевально-образные движения**	**14**
4.1	Понятия - поза, действие, жесты, чувства	1
4.2	Понятия - поза, действие, жесты, чувства.	1
4.3	Импровизация, связанная с образом зверей, птиц	1
4.4	Импровизация, связанная с профессиями людей	1
4.5	Импровизация, связанная с природными явлениями.	1
4.6	Импровизация, связанная с неодушевленными предметами.	1

4.7	Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки и т.д.	1
4.8	Танец «Цыплята», разбор, разучив.1 фигуры	1
4.9	Танец «Цыплята», разучив.2 фигуры	1
4.10	Танец «Цыплята», разучив.3 фигуры	1
4.11	Постановка всего танца	1
4.12	Танец «Какой хороший день», разбор, разучивание 1 фигуры	1
4.13	Танец «Какой хороший день», разбор, разучивание 2 фигуры	1
4.14	Танец «Какой хороший день», разбор, разучивание 3 фигуры	1
5	**Танцуем, играя**	**17**
5.1	Игра- танец «Если весело живётся, делай так», «Поймай ритм»	2
5.2	Игра - танец «Большая прогулка»	1
5.3	Игра «Игровой модный рок», «Встаньте в круг по ...»	1
5.4	Игра «Музыкальные обручи».	1
5.5	Игра «Печатная машинка», «Оркестр».	1
5.6	Игра «Оркестр».	1
5.7	Упражнения на соотношение движений с музыкальной фразой в разных размерах	2
5.8	Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением	1
5.9	Игра- танец «Качающиеся обручи»	1
5.10	Игра- разминка «Руки, плечи, уши, нос» на ускорение темпа	1
5.11	Соотношение характеров музыки и движения весело- грустно, Танцуем – отдыхаем, прыгаем- лежим	1
5.12	Танец «Варись кашка» разбор, разучивание 1 фигуры	1
5.13	Танец «Варись кашка» разбор, разучивание 1 фигуры	1
5.14	Танец «Варись кашка» разбор, разучивание 1 фигуры	1
5.15	Постановка всего танца	1
6	**Постановочно-репетиционная работа**	**20**