

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры дополнительного образования
«Детская музыкальная школа № 2 имени М.И. Глинки»**

«Рассмотрено»
Методическим советом ОУ
Протокол № 2 от 23.03.2026 г.

«Утверждено»
Приказом директора «ДМШ № 2 им. М.И. Глинки»
Н.Р. Кондратенко
Приказ № 72 от 30.03.2026

**Дополнительная общеразвивающая
программа**

«Балет для маленьких»
для детей 4-6 лет
(срок обучения – 1 год)

2026 г.

Екатеринбург

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	4
III. График образовательного процесса.....	4
IV. Перечень учебных предметов и аннотации к рабочим программам учебных предметов.....	5
V. Планируемые результаты освоения программы.....	6

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по дополнительной общеразвивающей программе «Балет для маленьких» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе рекомендаций Министерства культуры Российской Федерации от 21 ноября 2013 г., изложенных в письме №191-01-39/06-ГИ. Программа предназначена для организации образовательной и методической деятельности в сфере приобщения малышей к искусству.

Программа реализуется Школой в порядке оказания платных образовательных услуг и предназначена для детей 4-6 лет.

Программа направлена на:

- создание условий для художественного образования, эстетического воспитания, духовно-нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков в области хореографического искусства;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями.

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами балета.

Основные задачи программы:

- создание условий для творческой самореализации учащихся и знакомства с танцевальными движениями;
- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- формированию навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе.

Прием на обучение по программе «Балет для маленьких» осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся. Проведение каких-либо форм отбора поступающих при приеме не предусмотрено.

Срок реализации программы – 1 год. Годовой объем учебных часов – 72 учебных часа. Объем учебного часа для детей 4-х и 5-ти лет составляет 30 минут, что соответствует психологическим особенностям детей данных возрастов.

Форма проведения учебных аудиторных занятий – групповая, от 11 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование предмета	Количество аудиторных часов в неделю	Количество аудиторных часов в год
1.	Специальность	1	36
2.	Постановка танца	1	36
	ВСЕГО:	2	72

III. ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Продолжительность учебных занятий 36 недель. Учебный процесс организуется по полугодиям, разделенными каникулами. В учебном году предусматриваются каникулы не менее 1 недели, летние каникулы – не менее 13 недель.

Мероприятия текущей аттестации проводятся в конце учебного года в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ И АННОТАЦИИ К РАБОЧИМ ПРОГРАММАМ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ.

Индекс предмета	Наименование предмета	Аннотация к рабочей программе учебного предмета
В.01.УП.01	Специальность	Задачи программы: - развитие творческих способностей обучающихся; - знакомство с танцевальными движениями; - способствовать физическому развитию обучающихся, формировать осанку, правильное дыхание; - развивать эластичность мышц, их подвижность, повысить гибкость суставов, нарастить силу мышц. Виды деятельности: - выполнение физических упражнений, разминок и простейших танцевальных композиций под руководством преподавателя; - копирование движений учителя, позволяющее детям осваивать базовые элементы техники и вырабатывать правильную осанку; - привлечение детей к восприятию эмоций, чувств и переживаний персонажей произведений, воплощённых в движении.
В.01.УП.02	Постановка танца	Задачи программы: - развивать ритмичность, музыкальность, артистичность, выразительность; - научить определять музыкальные темпоритмы (характер музыки) и двигаться в такт музыкального произведения; - познакомить с жанрами хореографического искусства (классический, современный и шоу-танец). Виды деятельности: - использование сюжетно-ролевых игр и театрализованных сценок; - постановка танцев.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- сформированность умений и навыков в области хореографического искусства;
- приобретение опыта в творческой деятельности;
- участие в танцевальных постановках.

**Муниципальное бюджетное учреждение культуры дополнительного образования
«Детская музыкальная школа № 2 имени М.И. Глинки»**

«Рассмотрено»
Методическим советом ОУ
Протокол № 2 от 23.03.2026 г.

«Утверждено»
Приказом директора «ДМШ № 2 им. М.И. Глинки»
Н.Р. Кондратенко
Приказ № 72 от 30.03.2026

**Дополнительная общеразвивающая
программа**

«Балет для маленьких»

**«Специальность»
«Постановка танца»**

для детей 4-6 лет
(срок обучения – 1 год)

2026 г.

Екатеринбург

Составитель:

Моисеева Дарья Ивановна, преподаватель хореографии

Рецензент:

Красногор Юлия Николаевна, заместитель директора по УМР МБУК ДО
«ДМШ№2 имени М.И. Глинки»

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	4
II. Учебно-тематический план	9
III. Содержание учебного предмета	9
IV. Список литературы	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа учебного предмета «Балет для маленьких» составлена на основе рекомендаций Министерства культуры Российской Федерации от 21 ноября 2013 г., изложенных в письме №191-01-39/06-ГИ. Программа предназначена для организации образовательной и методической деятельности в сфере приобщения малышей к искусству.

Научные исследования подтверждают необходимость раннего развития двигательных навыков и способности воспринимать красоту движений. Балет формирует не только физическую подготовку, но и развивает чувство ритма, координацию, воображение и творческие способности. Дети, занимающиеся танцем, приобретают уверенность в себе, улучшают концентрацию внимания и способность выражать свои эмоции через движение.

Занятия балетом должны проводиться мягко и непринужденно, гармонично вписываясь в обычную детскую жизнь ребенка. Очень важно избегать строгих ограничений и не заставлять ребенка отказываться от любимых игрушек и развлечений. Сначала дети познают основы гармонии движений, пробуждая интерес и наслаждение от творчества, которое станет основой дальнейшего развития в искусстве.

Приобщение детей к миру танца начинается с простых игровых упражнений, помогающих развивать подвижность и гибкость тела. Через специальные игровые задания дети начинают понимать и чувствовать выразительность движений, учиться правильно ориентироваться в пространстве сцены и взаимодействовать друг с другом.

Главная цель учебных занятий — сформировать у детей первичные представления о культуре и технике балета, заложив основу для будущих успехов. Использование многообразия традиционных классических постановок и знакомство с разнообразием жанров способствуют глубокому пониманию красоты танца и воспитывают вкус к высокому искусству.

Образовательный процесс построен так, чтобы плавно и легко вовлечь ребенка в волшебный мир балета, делая занятия увлекательными и радостными. Дети учатся ценить искусство танца, наслаждаться процессом освоения новых движений и получать удовлетворение от своего роста и достижений.

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии для детей 4-6 лет/дошкольного возраста имеет социально-педагогическую направленность и разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»,
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 1.12.2006 N 06-1844),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Программа разработана для внеурочных занятий с обучающимися 4-6 лет.

2. Срок реализации УП для каждой возрастной группы (детей 4х, 5ти лет) – 1 год.

Годовой объем учебных часов для каждой возрастной группы - 72 учебных часов.

Объем учебного часа для детей 4х и 5ти лет составляет 30 минут, что соответствует психологическим особенностям детей данных возрастов.

3. Форма проведения учебных аудиторных занятий по УП – групповая, от 11 человек.

4. Цель и задачи учебного предмета

Цель программы: развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами балета.

Задачи:

Образовательные:

- овладеть основами танцевальных движений,
- познакомить с жанрами хореографического искусства (классический, современный и шоу-танец),
- научить определять музыкальные темпоритмы (характер музыки) и двигаться в такт музыкального произведения.

Воспитательные задачи:

- организовать содержательный досуг, обрести хобби,
- воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца,
- сформировать культуру общения, терпимость и уважительное отношение к другим детям.

Развивающие задачи:

- способствовать физическому развитию обучающихся,
- формировать осанку, правильное дыхание,
- развивать эластичность мышц, их подвижность,
- повысить гибкость суставов, пластичность мышц, связок, нарастить силу мышц,
- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность, выразительность.

5. Методы обучения

Для эффективного достижения образовательных целей и решения задач предмета «Балет для маленьких» применяются разнообразные методики, соответствующие возрасту и особенностям развития детей 4-6 лет:

Игровые формы: использование сюжетно-ролевых игр и театрализованных сценок, создающих условия для естественной интеграции детей в учебный процесс.

Наглядно-образные приемы: демонстрация профессиональных танцоров, просмотр записей известных спектаклей и иллюстраций классики балета.

Практико-ориентированный подход: выполнение физических упражнений, разминок и простейших танцевальных композиций под руководством преподавателя.

Метод подражания: копирование движений учителя, позволяющее детям осваивать базовые элементы техники и вырабатывать правильную осанку.

Создание ситуации успеха: поощрение самостоятельности и уверенности в собственных силах путём регулярного похвалы и поддержки педагогов.

Арт-педагогические приёмы: включение рисования, лепки и аппликации, отражающих тематику балета, для усиления ассоциативного ряда и улучшения запоминания материала.

Эмоциональное воздействие: привлечение детей к восприятию эмоций, чувств и переживаний персонажей произведений, воплощённых в движении.

Имитация и творчество: проведение творческих конкурсов и мастер-классов, стимулирующих фантазию и оригинальность каждого ученика.

6. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Реализация учебного предмета «Балет для маленьких» требует наличия специализированных помещений и оборудования, соответствующих

требованиям санитарно-гигиенических норм и пожарной безопасности. Учебные классы должны отвечать следующим условиям:

- Наличие просторных залов с деревянным полом и зеркалами вдоль стен, обеспечивающими безопасность и удобство занятий.
- Установка профессиональной балетной станции (портьера), необходимой для выполнения специальных упражнений и постановки правильного положения тела.
- Обеспечение оптимальных климатических условий (температура воздуха, влажность, вентиляция), предотвращающих перегрев организма и переутомляемость детей.
- Оснащенность зала специальным спортивным инвентарем: гимнастическими матами, мячами, лентами, кольцами и прочими аксессуарами для выполнения подготовительных упражнений.
- Предоставление возможности хранения сменной обуви, специальной одежды и аксессуаров, необходимых для комфортного пребывания детей на занятиях.
- Организация удобных мест отдыха и ожидания родителей вне помещения классов.
- Применение современного технического оборудования (например, акустических систем и проекторов) для демонстрации визуального и аудиального сопровождения уроков.

Обстановка аудиторий дополняется специальными плакатами, картинами и изображениями знаменитых исполнителей, мотивирующими учеников стремиться к высоким результатам. Все предметы интерьера и оборудование проходят регулярную проверку и дезинфекцию согласно установленным правилам.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Ритмопластика	0,5	3
2	Постановка корпуса	0,5	4
3	Основные положения рук	0,5	7
4	Упражнения на силу рук	0,5	4
5	Основные позиции ног	0,5	3
6	Развитие стопы	0,5	4
7	Прыжки	0,5	8
8	Прыжки в движении	0,5	5
9	Элементарная акробатика	0,5	7
10	Координация	0,5	9
11	Разучивание комбинаций	0,5	4
12	Разучивание детских танцев	0,5	8
Всего:		6	66
Итого:		72	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Ритмопластика - это элементарные танцевальные движения, танцевальные упражнения, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка. Ритмопластика дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и

обогащают эмоциональную сферу. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Тень»
- Упражнение «Эхо»

2. Постановка корпуса – это положение корпуса танцора, которое обеспечивает благородную осанку, изящество и грацию танца, выразительность, красоту поз и линий. Она также облегчает развитие выворотности ног (подтянутость корпуса обуславливает свободу тазобедренного сустава), гибкости и подвижности корпуса, необходимых в классическом танце. Привычка держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком, одним из условий творческой дисциплины в танце. Правильно поставленный корпус - залог устойчивости (Aplomb) в позах, вращениях.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Статика в вертикальном положении»
- Упражнение «У стены с поднятием рук»
- Игра «Единорог»
- Упражнение «Дерево»

3. Основные положения рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях. Постановка рук начинается с положения рук на талии и подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки. Добиться спины с выправленными лопатками необходимо как можно скорее, в начале обучения. Такая спина, с правильным ощущением, дает большую свободу

рукам в различных позициях и положениях. Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков.

Подготовительная позиция.

Руки, закругленные в локтях и запястьях, опущены вниз и образуют эллипс. Пальцы ладоней не соприкасаются между собой и не должны касаться корпуса.

Первая позиция.

Руки, закругленные в локтях и запястьях, находятся примерно на высоте диафрагмы (как бы обнимают надутый шарик). Ладони обращены к корпусу, локти не провисают.

Вторая позиция.

Руки разведены в стороны (несколько ниже уровня плеч) и находятся немного впереди корпуса. Локти обращены назад, при этом следить, чтобы они не провисали вниз. Ладони повернуты вперед.

Третья позиция.

Руки, закругленные в локтях и запястьях, подняты вверх таким образом, чтобы можно было видеть повернутые вниз ладони, не поднимая головы. Пальцы не соприкасаются, кисть является продолжением руки.

Упражнения и игры:

- Положение рук на талии
- Подготовительная позиция рук
- Первая позиция рук
- Третья позиция рук
- Вторая позиция рук

4. Упражнения на силу рук – способствуют развитию мышечной массы и гибкости связок. Силовые упражнения активируют работу заднего пучка дельтовидных мышц, обеспечивая пропорциональное развитие всего тела. Правильно развитые и натренированные руки обеспечивают безопасность в акробатических элементах.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Планка»
- Упражнение «Столик»
- Упражнение «Мельница»
- Игра «Тараканы»
- Комбинация, состоящая из нескольких (от 5-8) движений

5. Основные позиции ног - это манера держать ноги в определенной форме, с определённой выворотностью.

Первая позиция. Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни. Условная первая позиция. Пятки вместе, носки врозь под углом 45° .

Вторая позиция. Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны.

Третья позиция. Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой.

Шестая позиция. Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом.

Упражнения и игры:

- Шестая позиция ног
- Первая позиция ног
- Вторая позиция ног
- Третья позиция ног
- Комбинация на все позиции ног, включая фиксацию позиций и равновесие

6. Развитие стопы.

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль,

создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Упражнения и игры:

- Положение стопы «Флэкс»
- Положение стопы «Поинт»
- Упражнение «Рэлевэ»
- Танцевальный шаг с носка
- Шаг с пятки
- Бег с высоким поднятием колена
- Бег с «захлёстом» пятки назад

7. Прыжки – один из основных танцевальных элементов. Прыжки разнообразны по виду и исполняются в разных темпах. Прыжки делятся на маленькие и большие в высоту, в дину и по траектории. При прыжках необходимо учесть правильную осанку, которая формируется на начальных этапах подготовки танцора и правильную работу стопы, которая служит рычагом для прыжка. Только правильно поставленные прыжки позволяют снять излишнюю нагрузку на голеностоп и предотвратят возможные травмы стопы в танце и жизни.

Общие правила исполнения прыжков: отдача от пола делается с *demi plie* всей ступней и особенно пяткой, поэтому ни в коем случае нельзя отделять пятку от пола в *demi plie*. В момент прыжка колени, подъем и пальцы должны быть предельно напряжены и вытянуты, если прыжок делается с обеих ног. При прыжке на одной ноге другая должна принимать требуемое позой положение при выворотности бедра. После прыжка возвращение на пол должно быть мягким. Сначала пола касаются пальцы, затем нога переходит на всю ступню, опускается в *demi plie* и выпрямляется.

Упражнения и игры:

- Прыжки по всем позициям на середине
- Прыжки по всем позициям в движении

- Прыжки поджатые
- Выполнение прыжков в ракурсы

8. Элементарная акробатика – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств танцора. С помощью упражнений из элементарной акробатики танцор развивает силу, гибкость, скорость реакции и ловкость. Способность овладения элементами акробатики зависит от физического и интеллектуального развития учащихся. Акробатика - как элемент урока хореографии позитивно влияет на сердечную мышцу, сердечнососудистую систему, делает крепкими кости и даже улучшает работу иммунной системы, что очень важно в раннем возрасте.

Упражнения и игры:

- Упражнение «Складочка»
- Упражнение «Столик»
- Упражнение «Бабочка»
- Упражнение «Сундук»
- Перегибы корпуса к правой и левой ноге
- Упражнение «Уголочек»
- Упражнение «Рыбка»
- Упражнение «Березка»
- Упражнение «Мостик» с пола
- Упражнение «Кувырок» вперед
- Упражнение «Колесо»
- Упражнение «Выпад» на правую и левую ногу
- Упражнение «Шпагат» правый, левый, поперечный

9. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится ненапряженно, пластично, чётко. Развитие координации на уроках хореографии - процесс очень последовательный и

важный, так как координационные способности можно и нужно развивать с раннего возраста.

Упражнения и игры:

- Танцевальные движения рук с разной скоростью и очередностью
- Танцевальные движения ног с прыжками по всем изученным позициям
- Соединение движений в танцевальную развивающую комбинацию
- Определение себя в пространстве (знать все точки зала относительно педагога)

- Передвижение «по точкам» зала соответственно требованиям педагога

10. Разучивание детских танцев

Упражнения и игры:

- Упражнение «Паутина»
- Упражнение «Дискотека»
- Танец «Куклы»

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова, В. Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с.
2. Ванслов, В. В. Хореограф Юрий Григорович / В.В. Ванслов. - М.: Театралис, 2009. - 248 с.
3. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - Москва: РГГУ, 2015. - 128 с.
4. Лифиц, И. Ритмика. Часть 1: Методическое пособие для преподавателей. Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. М., 1992.
5. Лифиц, И. Ритмика. Часть 2. Хрестоматия. Методическое пособие для учащихся педагогических училищ и учителей общеобразовательных школ. Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. М., 1992.
6. Раевская, Е., Руднева С. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду.- М., 1991.
7. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии. Словарь / А.И. Смирнова. - М.: Лань,
8. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. М., 1995.
9. Холл, Д. Уроки танцев. - М.: АСТ: Астрель, 2009.- 409 с.