

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:
На заседании
педагогического совета
Протокол №18 от 24.09.2026

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ «Каменская СОШ»
С.Н. Зубова
Приказ № 104-ОД от 01.09.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ)
ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ»**

Возраст обучающихся – 14-18 лет
Срок реализации – 1 год
Автор – составитель
Николаева Анастасия Валерьевна
педагог дополнительного образования

с.Позариха
2026 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
2. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. 4 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года
7. Распоряжение Правительства Свердловской области № 646РП от 26.10.2018г. «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей

Направленность программы: Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Актуальность программы. Дополнительное объединение опирается на содержание основного образования, интегрирует с ним, что позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем современной педагогики. В процессе совместной творческой деятельности учителя и обучающегося происходит становление личности ребенка.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности,

способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий.

Целью музыкально - ритмического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования музыкально ритмического воспитания. Слагаемыми музыкально – ритмического воспитания являются: крепкое здоровье, хорошее физическое и музыкально - ритмическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области музыкально - ритмической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять музыкально - ритмическую и танцевальную деятельность.

Достижение цели музыкально - ритмического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному музыкально - ритмическому развитию;
- овладение танцевальными движениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и ориентации движений в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии музыкально - ритмических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- отработку танцевальных движений, соблюдение техники безопасности во время занятий.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для школьников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Отличительной особенностью данной программы. Отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм на занятиях по развитию движений и ритмических навыков у детей с неярко выраженными нарушениями развития, в том числе, с ОВЗ.

Физическое развитие одна из важных задач, решению которой способствуют музыкально – ритмические занятия. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Двигательная активность необходима для развития здорового организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно - сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Доказано, что движение, организованное музыкой, усиливает свои оздоровительные возможности. Поэтому обучение детей гимнастическим и танцевальным упражнениям под музыку, несложным композициям, развитие двигательных способностей детей является одним из основных направлений работы на музыкально-танцевальных занятиях. особенно - детей с нарушениями в развитии. В танцах приобретается практический опыт культуры общения - развитие познавательной активности, коммуникативных способностей и даже формирование умений вербального общения. Танцы способствуют

овладению навыками пространственной ориентировки, приобретению свободы в движениях, развитию координации и быстроты. Они развивают и укрепляют нравственные качества личности детей.

Дети с нарушениями общения, в отличие от остальных, обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий танцами такие дети начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их обучения.

У детей с познавательными проблемами на фоне положительного эмоционального подкрепления формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий.

Для всех детей важно, что на занятиях танцами они учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы танцевальные занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Адресат, возрастные особенности - Программа рассчитана на детей 14-17 лет.

Адресат программы, возраст детей, участвующих в реализации программы от 14 до 17 лет, 9-11 классы

Уровень программы. Стартовый

Объём программы, срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель, 68 часов

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса. Разновозрастная группа, являющаяся основным составом объединения, состав группы постоянный, количество детей в группе -от 5 до 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Общее количество часов в год – 68, количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 2. Продолжительность учебного часа – 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса. При организации образовательного процесса учащиеся осваивая программу, развивают свои творческие способности, приобретают навыки позитивного общения через особую образовательную среду.

1.2. Цель и задачи программы:

ЦЕЛЬ: Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально - ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ

- Образовательные (предметные):

- Обучать детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

- Воспитательные:

- Развивать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка,
- Способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

- Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
- Развивать воображение, фантазию.

1.3. Планируемые результаты (образовательные (предметные), личностные, метапредметные)

В результате обучения по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмика» обучающиеся должны

знать:

Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

уметь:

применять на практике полученные навыки.

Личностные результаты:

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально-учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

1.4. Календарный учебный график

Календарный (тематический) план

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Элементы музыкальной грамоты	16	4	12	

2.1	Элементы музыкальной грамоты	6	4	5	
2.2	Основные танцевальные точки	6	-	3	
2.3	Танцевальные элементы	4		4	
3	Танцевальная азбука	12	4	8	
3.1	Упражнения для развития правильной осанки	6	2	4	
3.2	Танцевальные шаги	6	2	4	
4	Танец	14	4	10	
4.1	Фигуры в танце	6	2	4	
4.2	Разучивание танцевальных элементов	8	2	6	
5	Беседы по хореографическому искусству	4	4	-	
6	Творческая деятельность	6	1	5	
6.1	Композиция: Хастл	5	1	4	
6.2	Композиция: Всё начинается	1	-	1	
7	Композиционно-постановочный практикум	12	2	10	
7.1	Постановка вальса	6	1	5	
7.2	Постановка вальса	6	1	5	
8	Итоговое занятие	2	-	2	Последний звонок
	Всего	68	20	40	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Теория: Вводное занятие. Техника безопасности на занятии.

2. Ритмика и элементы музыкальной грамоты.

2.1. Элементы музыкальной грамоты. Теория: Ознакомление с основными понятиями и определениями **Практика:** Разминка. Подвижные музыкальные игры. Вальсовый шаг в разном темпе и ритме. Повторение ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Построения в шеренгу и в колонну. Перестроения в круг.

2.2. Основные танцевальные точки. Теория: Разбор элементов композиции. Повторение ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. **Практика:** Повороты и наклоны корпуса. Основные танцевальные точки. шаги. Диагональ середина. Понятие о рабочей и опорной ноге.

2.3 Танцевальные элементы. Теория: Понятия «шаг» 45о, 90о, 180о. Танцевальный элемент: «квадрат», «крест». **Практика:** Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом. Простейшие танцевальные элементы.

3. Танцевальная азбука.

3.1. Упражнения для развития правильной осанки. Теория: Упражнения для развития правильной осанки. Три подразделения в танце и музыке. Полонез. Понятие о Полонезе. **Практика:** Ритмический счет. Песня и танец. Обсуждение.

3.2 Танцевальные шаги. Теория: Разучивание танцевальных шагов. **Практика:** Танцевальный бег. Ритмические упражнения в различных комбинациях, (ход на полу пальцах). Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.

4. Танец.

4.1. Фигуры в танце. Теория: Простейшие фигуры танца. Круг, диагональ, линии, шеренги. **Практика:** Разучивание танца в паре. Танцевальная технология. Ритмичное исполнение различных мелодий. Развитие музыкального слуха.

4.2. Разучивание танцевальных элементов. Теория: Постановка корпуса. Разучивание движений. Приставные шаги. Синхронность исполнения. **Практика:** Разучивание танцевальных элементов. Наклоны корпуса в разных направлениях. Составление композиции.

5. Беседы по хореографическому искусству. Теория: Дать основные понятия в танце. Танцевальные костюмы. История костюма.

6. Творческая деятельность.

6.1. Танцевальный тренинг. Теория: Понятия о правилах хорошего тона. Танцевальные обряды. Определение. **Практика:** Танцевальный тренинг. Составление композиции Хастл. Игры психо – эмоциональной разгрузки. Тренинг общения. Понятие релаксации.

6.2. Образные, игровые, двигательные действия. Практика: Образные, игровые, двигательные действия. Игры на определение динамики муз. произведения. Игры для развития ритма и музыкального слуха. Постановка композиции : Всё начинается. Разучивание основных элементов.

7. Композиционно - постановочный практикум.

7.1.Постановка вальса. Теория: Постановка в паре. Основные элементы. **Практика:** Составление танцевальных комбинаций.

7.2. Постановка вальса. Теория: Постановка в паре, разводка рисунков

Практика: Умение работать в паре, разучивание квадрата

8. Итоговое занятие.

Теория: Итоговое занятие. **Практика:** Последний звонок

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Метапредметные	Личностные
Участие в школьных, районных выступлениях, конкурсах	Самооценка своих музыкально-творческих возможностей, мотивация учащихся,

	сформированности внутренней позиции учащегося
--	---

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методические материалы

- **особенности организации образовательного процесса** – очное;
 - **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
 - **формы организации учебного занятия** - конкурс, лекция, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, тренинг, фестиваль;
 - **методы** - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
 - **приемы** – комментирование, инструктирование, корректирование;
 - педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности;
 - педагогические технологии** - технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология;
- этапов

2.2. Условия реализации

1. Зал
2. Аудиоаппаратура, ноутбук
3. Специально тренировочная одежда и обувь (спортивные трико, однотонные футболки, балетки,)
5. Сценические костюмы.
6. Методическая литература.

2.4 Оценочные материалы

- Открытые уроки, последний звонок демонстрация выученного материала

2.5. Список литературы

для обучающихся:

1. Браиловская Л.В. Танцуют все!.-Ростов н/Д: Феникс,2013г.-251с.
2. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2013. - 272 с.

для педагога:

1. Захаров Р. Сочинение танца.-М.:Искусство,2014г.-237с.
2. Красовская В. Ваганова.-Л.:Искусство,2015г.-223с.
3. Холл Д. Уроки танцев.-М.:АСТ:Астрель,2013г.-409с
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2017. – 112 с.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2014. - 76 с.

6. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2014. – 44 с.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2013. -352 с.