

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

**ПРИНЯТА:**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 14 от 28.08.2025

**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор МКОУ «Каменская СОШ»  
С.Н.Зубова  
Приказ № 178А-ОД от 01.09.2025

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

Возраст обучающихся – 7 – 15 лет  
Срок реализации – 1 год  
Автор – составитель  
Николаева Анастасия Валерьевна  
педагог дополнительно образования

с.Позариха  
2025 г.

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Хореография» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. 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»

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**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.

Дополнительное объединение по спортивно-оздоровительному направлению представлена программой «Хореография».

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 формированию 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.

**Адресат, возрастные особенности** - Программа рассчитана на детей 7-15 лет.

**Адресат программы**, возраст детей, участвующих в реализации программы от 7 до 15 лет, 1-9 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.ЦЕЛЬ И ОСНОВНЫЕ 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.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный (тематический) план

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

№	Дата	Форма занятия	Кол -во час ов	Тема занятия.	.	Форма контрол я.
<b>Модуль № 1.</b>						
<b>Инвариантная часть.</b>						
<b>Введение - 1 час.</b>						
1		Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях		
<b>Музыкальная грамота- 15 часов.</b>						
2		Беседа	1	Знакомство с характером музыкального произведения. Отражение характера музыки в движении		
3		Практика	3	Анализ музыкальных произведений. Выполнение движений, передающих веселую музыку. Импровизация.		Наблюдение
4		Практика	4	Темпы музыкальных произведений. Движение под музыку. Переключение		Наблюдение

				с одного темпа на другой.		
5		Практика	3	Понятия «такт», «затакт», «сильная и слабая доля». Изучение ритмического рисунка. Развитие умения выделять сильные и слабые доли на слух.		Наблюдение
6		Практика	2	Ритмический рисунок. Формирование навыка передачи ритмического рисунка хлопками, шагами и другими движениями		Наблюдение
7		Практика	1	Строение музыкального произведения. Вступление, часть. Музыкальная игра.		Наблюдение
8		Практика	1	Закрепление представлений о характеристиках музыкального произведения. Музыкальная игра.		Наблюдение

**Танцевальные игры – 15 часов.**

9		Практика	2	Развитие внимания, координации движений, зрительной и слуховой памяти. Разучивание комплекса игровой ритмики		Наблюдение
10		Практика	2	Разучивание танцевальных движений рук.		Наблюдение

11		Практика	1	Закрепление изучения танцевальных движений рук.		Наблюдение
12		Практика	2	Разучивание танцевальных движений ног. Махи, притопы		Наблюдение
13		Практика	2	Закрепление изучения танцевальных движений ног		Наблюдение
14		Практика	3	Разучивание композиций «Красная шапочка», «Антошка»		Наблюдение
15		Практика	3	Разучивание композиций «Волшебный цветок», «Мы пойдем сегодня в лес»		Наблюдение

**Партерная гимнастика – 10 часов.**

16		Беседа	1	Развитие и укрепление мышц тела. Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад		
17		Практика	1	Развитие и укрепление мышц тела. Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад		Наблюдение
18		Практика	1	Продолжение разучивания упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона		Наблюдение



				вперед		
19		Практика	1	Закрепление упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед		Наблюдение
20		Практика	1	Разучивание упражнений на укрепление позвоночника путем поворотов туловища.		Наблюдение
21		Практика	1	Разучивание упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног		Наблюдение
22		Практика	1	Укрепление и развитие стоп. Разучивание упражнений.		Наблюдение
23		Практика	1	Разучивание упражнений на укрепление мышц плечевого пояса		Наблюдение
24		Практика	1	Развитие равновесия. Разучивание упражнений для тренировки равновесия		Наблюдение
25		Практика	1	Закрепление упражнений.		Наблюдение

**Азбука танца – 7 часов.**

26		Беседа	1	Развитие координации движений. Разучивание упражнений на ориентировку в пространстве		Наблюдение
27		Практика	2	Разучивание основных		Наблюдение

				танцевальных шагов		ение
28		Практика	2	Разучивание основных видов бега под музыку (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)		Наблюдение
29		Практика	1	Разучивание основных позиций ног		Наблюдение
30		Практика	1	Знакомство с танцевальными положениями рук		Наблюдение

**Танцевальное ассорти (репетиционно - постановочная работа)– 20 час.**

31		Практика	4	Смотр разученных танцев Развитие умений самостоятельно двигаться под музыку.		Наблюдение
32		Практика	5	Разучивание танцевальных этюдов		Наблюдение
33		Практика	5	Подготовка к показательным выступлениям. Разучивание плясок		Наблюдение
34 - 35		Практика	5	Подготовка к выступлению. Разучивание элементов русского народного танца		Наблюдение
36		Практика	1	Подведение итогов Итоговый концерт		Наблюдение

## **Содержание учебного плана**

### **1. Введение в программу**

**Теория.** Знакомство с детьми. Знакомство с программой по ритмике. Беседа о значении танца в жизни людей разных национальностей. Инструктаж по технике безопасности и поведения на уроке. Знакомство с правилами поведения и внутреннего распорядка.

**Практика.** Знакомство с обучающимися. Выявление интересов ребят, уровня из знаний, возможностей. Введение в курс обучения по данной программе, ознакомление с планами работы на год.

### **2. Музыкальная грамота.**

**Теория.** Основы музыкальной грамотности. Понятия счета в танце. Точное начало и окончание движение вместе с началом и концом музыкальной части и фразы. Элементарное знакомство с длительностями: целыми, четвертями, восьмыми, половинными.

**Практика.** Ритмические движения под счет и под музыку.

Движения на развитие координации.

### **3. Теория.** Анализ музыкальных произведений.

**Практика.** Выполнение движений, передающих веселую музыку. Импровизация.

### **4. Теория.** Темпы музыкальных произведений.

**Практика.** Движение под музыку. Переключение с одного темпа на другой.

### **5. Теория.** Изучение ритмического рисунка.

**Практика.** Разучивается исполнение по слуху более сложных ритмических рисунков.

Выполняются самостоятельные задания ритмических рисунков на основании прослушанного музыкального материала.

### **6. Теория.** Ритмический рисунок.

**Практика.** Формирование навыка передачи ритмического рисунка хлопками, шагами и другими движениями.

## **7. Теория.** Строение музыкального произведения.

**Практика.** Почувствовать музыкальное произведение и импровизировать танцевальную композицию. Определение характера музыкального инструмента, на котором исполняют музыкальное произведение.

## **8. Танцевальные игры**

**Теория.** Разучивание комплекса игровой ритмики

**Практика.** Развитие внимания, координации движений, зрительной и слуховой памяти. Разучивание комплекса игровой ритмики

## **9. Теория.** Разучивание танцевальных движений рук, ног

**Практика.** Постановка кисти. Положение рук: 1, 2 и 3 позиции рук.

Разучивание танцевальных движений ног. Махи, притопы. Изучения танцевальных движений ног: «Топотушки», «Ковырялочки».

## **10. Теория.** Разучивание композиций

**Практика.** Разучивание композиций «Красная шапочка», «Антошка».

Разучивание композиций «Волшебный цветок», «Мы пойдем сегодня в лес»

## **11. Партерная гимнастика**

**Теория.** Развитие и укрепление мышц тела.

**Практика.** Разучивание упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Разучивание упражнений на укрепление позвоночника путем поворотов туловища.

Разучивание упражнений на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Разучивание упражнений на укрепление мышц плечевого пояса.

Развитие равновесия. Разучивание упражнений для тренировки равновесия.

## **12. Азбука танца Теория.** Развитие координации движений.

**Практика.** Разучивание упражнений на ориентировку в пространстве

**13. Теория.** Разучивание основных танцевальных шагов

**Практика.** Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг).

**14. Теория.** Разучивание основных видов бега под музыку

**Практика.** Разучивание основных видов бега под музыку (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный)

**15. Теория.** Разучивание основных позиций ног

**Практика.** Разучивание основных позиций ног (1-6 позиции ног)

**16. Теория.** Знакомство с танцевальными положениями рук

**Практика.** Позиции рук. (подготовительная, 1-3 позиции рук)

**17. Теория.** Развитие умений самостоятельно двигаться под музыку.

**Практика.** Освоение танцевальных образов и сценического пространства через разучивание основных ходов, базовых движений, несложных комбинаций и танцевальнообразных композиций. Отработка умения соединить движения и эмоции. Самостоятельные постановки музыкальных этюдов на пройденные темы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

## **5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

<i>Год</i>	<i>Учебный год</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Выходные дни</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Режим</i>
------------	--------------------	---------------	---------------------	---------------	--------------

<b>обучения по программе</b>	<b>начало</b>	<b>окончание</b>	<b>учебных недель</b>		<b>учебных часов</b>	<b>занятий</b>
первый	01.09.2025	26.05.2026	36	Праздничные и выходные дни согласно производственному календарю		

### **Материально-техническое обеспечение**

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

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.: Просвещение, 1986. — 192 с.
2. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. - 272 с.
3. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе /Под ред. В.В. Воронковой. М. Школа-Пресс, 1994. — 416 с.
4. Гаврилушкина О.М. Об организации воспитания детей с недостатками умственного развития / Дошкольное воспитание.
5. Косицина М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д., 2007.

6. Лопухина И.Г. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта Плотникова Р.М. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения. Екатеринбург

7. Медведева Е.А. и др. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. / Под ред. Е.А.Медведевой. - М. Издательский центр «Академия», 2002. — 224 с.

8. Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы по музыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».

9. Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред. Л.А.Барейбойма. - М. Советский композитор, 1978. — 376 с.

#### **Для обучающихся:**

1. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.

2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.

3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “ Музыкальная палитра”, 2004.

4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.

5. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**



<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
Участие в школьных, районных и областных выступлениях, конкурсах	Самооценка своих музыкально-творческих возможностей, мотивация учащихся, сформированности внутренней позиции учащегося

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **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

#### **Оценочные материалы**

- Демонстрация результата участие в конкурсах в соответствии взятой на себя роли.
- Открытые уроки, демонстрация выученного материала