

Муниципальное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный комплекс №1»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «19» июня 2025г.

Утверждаю  
Директор  
от «19» июня 2025г.  
И.И. Морозова



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Хореография»

Объём обучения: 36 часов

Возрастная категория: 7-11 лет

Срок реализации – 5 месяцев

Переславль-Залесский муниципальный округ

2025г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка	3
Учебный план	5
Содержание	6
Обеспечение	8
Контрольно-измерительные материалы	11
Список информационных источников	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» (далее – программа) реализуется в рамках федерального проекта «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети».

С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Программа «Хореография» поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

### **Актуальность и целесообразность программы**

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

**Направленность программы:** художественная.

**Вид программы:** модифицированная.

**Отличительная особенность программы.** В основу разработки её концепции положен инклюзивный подход, т.к. она предполагает обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): задержкой психического развития (ЗПР). Занятия по программе построены таким образом, чтобы позволить не только «особым» обучающимся почувствовать себя полноценными членами общества, но и научить «обычных» обучающихся сочувствовать, сопереживать, помогать, видеть в каждом участнике образовательного процесса равноценного и равноправного партнера.

Освоение программы «Хореография» происходит в процессе практической творческой деятельности. Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды, предполагает постоянное

повторение пройденных тем. Содержание программы позволяет наиболее полно реализовывать творческий потенциал ребенка, способствует развитию умений, совершенствование физических и технических навыков, помогает реализовывать потребность в общении.

**Возрастная категория обучающихся:** 7-11 лет.

**Цель программы:** Приобщение детей к искусству хореографии, выявить и раскрыть творческие способности обучающихся посредством танца.

**Задачи программы:**

- обучающие: обучить детей танцевальным движениям, формировать пластику, культуру движений, их выразительность. Познакомить с хореографическими терминами;
- развивающие: развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, интерес к танцевальному искусству, творческие способности, фантазию, воображение;
- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма, коммуникативные способности обучающихся, самостоятельность, трудолюбие, целеустремленность и инициативность. Воспитывать уважительное отношение к танцу и здоровому образу жизни.
- коррекционные: коррекция дефицитарных функций, а именно: танцевальных умений и навыков, познавательных и коммуникативных способностей.

**Принципы реализации программы:**

- принцип творчества (вариативность творческих приемов);
- принцип доступности (учет возрастных, индивидуальных особенностей);
- принцип поэтапности (последовательность и преемственность содержания);
- принцип динамичности (от самого простого к более сложному);
- принцип системности (системность заключается в непрерывности и регулярности занятий);
- принцип повторения материала (повторение выработанных двигательных навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип);
- принцип сотрудничества (совместная работа с родителями).

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

**обучающиеся будут знать**

- основные термины, применяемые на занятии во время обучения;
- базовые основы хореографии;
- основы построения танца;

**обучающиеся будут уметь**

- чувствовать красоту и выразительность музыки;
- строить хореографические цепочки;

- составлять «рисунок» танца совместно;
- определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с критериями;
- **обучающиеся будут владеть**
- навыками самостоятельной и групповой работы;
- навыками хореографических движений.

**Ожидаемые результаты коррекционной работы:**

- положительная динамика коммуникативной активности с использованием сформированных средств общения, обогащение словаря;
- стабилизация эмоционального состояния, использование элементарных способов контроля своих эмоций, снижение числа случаев нарушения установленных правил поведения;
- повышение качества продуктов деятельности, способности заниматься в течение определенного времени одним из доступных видов деятельности, связанных с направленностью программы обучения.

**География реализации программы:** муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Образовательный комплекс №1» (сокр. – МОУ СОШ «Образовательный комплекс №1» Нагорьевский центр образования) по адресу: 152030, Ярославская область, Переславский район, село Нагорье, ул. Запрудная, д. 2 Б.

**Уровень программы:** базовый

**Сроки реализации программы:** 5 месяцев / 18 учебных недель.

**Объём (общее количество учебных часов):** 36 часов.

**Режим занятия:** 2 часа в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности комплектования групп:**

- наполняемость группы: 7-15 человек.
- особенность группы: инклюзивная группа, в состав которой могут входить «обычные» обучающиеся и обучающиеся с ОВЗ с диагнозом ЗПР;
- максимальное количество обучающихся с ОВЗ в группе: 2 человека;
- набор обучающихся производится по их желанию без гендерных ограничений (мальчики и девочки) без предварительного конкурсного отбора.

**Аттестация:** мини-концерт.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных	6	1	5

	упражнений			
2	Упражнения на ориентирование в пространстве	6	1	5
3	Основы классического танца	8	2	6
4	Импровизация	8	2	6
5	Постановочно-репетиционная работа	7	1	6
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>

### Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
январь	май	18	36	МОУ СОШ «Образовательный комплекс №1»	2 часа в неделю согласно расписанию

### План воспитательной работы

Направления	Мероприятия	Период	Ответственный
Здоровый образ жизни	Инструктажи. Минутки безопасности.	В течение учебного года	Педагог дополнительного образования объединения
Патриотическое и поликультурное воспитание	День победы (организуется выступление)	май	Педагог дополнительного образования объединения
Работа с родителями	Проведение родительских собраний	В течение учебного года	Педагог дополнительного образования объединения
Одаренные дети	Конкурсная деятельность на внутреннем уровне и внешнем	В течение учебного года	Педагог дополнительного образования объединения

## СОДЕРЖАНИЕ

### Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цели и задачи программы. Знакомство с обучающимися. Основные требования к обучающимся на занятиях. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

### **1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений**

- знакомство детей с танцевальными элементами эстрадного танца;
- методика исполнения упражнений.

#### Изоляция по центрам:

- голова (наклоны; повороты);
- плечевой пояс (поднимание; опускание);
- грудная клетка (подъем; опускание).

#### Партер:

- проработка на полу положений ног – flex, point;
- проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- изолированная работа стоп: flex, point (в положении лежа; в положении сидя);
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- упражнения stretch-характера в положении лежа;
- упражнения stretch-характера в положении сидя.

#### Кросс:

- шоссе;
- па-де-ша.

### **2. Упражнения на ориентирование в пространстве**

- способы построения и перестроения;
- точки зала;
- упражнения на определение точек зала;
- движения в пространстве («прочес»; «змейка»; «улитка»; «до за до»;
- положения в паре (в продвижении по кругу; по диагонали; лицом друг к другу).

### **3. Основы классического танца**

- знакомство со спецификой и ролью классического танца;
- знакомство с терминологией классического танца.

#### Упражнения на середине зала:

- Demi-plie (по VI позиции; по I позиции) на 4/4;
- Releve (по VI позиции; по I позиции) на 4/4;
- Battement tendu (по VI позиции);
- Passe par terre (по I позиции);
- Battement retire (по VI позиции; по I позиции);
- 1 форма Port de bras (по I позиции; по V позиции);
- Малая поза croisee (вперед; назад);
- Demi-plie (по VI позиции; по I позиции).

#### Allegro:

- упражнения для подготовки к прыжкам классического танца;
- Temps leve (по VI позиции; по I позиции) на 4/4; на 2/4.

### **4. Импровизация**

- понятие «Импровизация». Роль импровизации:
- упражнения на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть»; «огонь и лед»; «пластилиновые куклы»; «марионетки»; «спагетти»);
- танцевальная импровизация («Ленточка»; «Магнит»);
- контактная импровизация («Завязка»; «Контактная цепочка»).

### **5. Постановочно-репетиционная работа**

- знакомство с темой, идеей и музыкальным сопровождением хореографической постановки;
- знакомство с базовыми движениями композиции.

#### Постановочная работа:

- прослушивание музыкального сопровождения;
- работа над постановкой танцевального номера.

#### Репетиционная работа:

- репетиционная работа хореографического номера;
- генеральные репетиции;
- мини-концерт.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет, который оборудован согласно требованиям Санитарных правил,
- ноутбук, музыкальный центр.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, обладающий компетенциями, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по хореографии и для осуществления образовательного процесса с ОВЗ.

### **Методическое обеспечение**

№	Тема	Часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Индивидуальная	Словесный	Опрос
<b>1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений</b>					
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений	1	Фронтальная Индивидуальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
2	Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
3	Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ



4	Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
5	Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
6	Танцевальная азбука и элементы танцевальных упражнений	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
<b>2. Упражнения на ориентирование в пространстве</b>					
7	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
8	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
9	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
10	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
11	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
12	Упражнения на ориентирование в пространстве	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
<b>3. Основы классического танца</b>					
13	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
14	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
15	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос
16	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
17	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ Опрос

18	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
19	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
20	Основы классического танца	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
<b>4. Импровизация</b>					
21	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
22	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
23	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
24	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
25	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
26	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
27	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
28	Импровизация	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
<b>5. Постановочно-репетиционная работа</b>					
29	Постановочно-репетиционная работа	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос
30	Постановочно-репетиционная работа	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
31	Постановочно-репетиционная работа	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ

32	Постановочно-репетиционная работа	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
33	Постановочно-репетиционная работа	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
34	Постановочно-репетиционная работа	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
35	Постановочно-репетиционная работа	1	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Мини-концерт

### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочный тематический контроль осуществляется по завершению изучения программы. Он позволяет оценить знания и умения обучающихся, полученные в ходе данного периода работы. Итоговый контроль осуществляется по завершении обучения.

Критерии показатели образовательных результатов.

Критерии	Показатели
Познавательная активность на занятии.	<p>Высокий уровень – ребенок самостоятельно выполняет задания педагога, проявляет инициативу.</p> <p>Средний уровень – пассивно воспринимает информацию, нуждается в дополнительной мотивации к работе.</p> <p>Низкий уровень – отсутствует интерес к предлагаемой деятельности. Негативно воспринимает информацию, не желает включаться в работу, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога.</p>
Теоретические знания.	<p>Высокий уровень – освоил 2\3 объема знаний по предмету, осознанно употребляет в речи специальные термины.</p> <p>Средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более 1\2, частично употребляет специальные термины в речи.</p>

	Низкий уровень – объем усвоенных знаний менее $\frac{1}{2}$ , специально терминологией не владеет.
Практические умения и навыки.	<p>Высокий уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, выполняет движения самостоятельно, не испытывая особых трудностей.</p> <p>Средний уровень – у воспитанника развито чувство ритма, задания педагога выполняет в основном самостоятельно, но иногда требуется помощь педагога.</p> <p>Низкий уровень – выполняет задания только с помощью педагога.</p>
Развитие творческих навыков, воображения, фантазии.	<p>Высокий уровень – выполняет творческие задания самостоятельно.</p> <p>Средний уровень – проявляет творческое воображение с помощью педагога, самостоятельно выполняет показанные движения.</p> <p>Низкий уровень – способен выполнить лишь простейшие практические задания.</p>
Развитие личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных навыков у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	Улучшение показателей произвольного внимания, соблюдение правил поведения, коммуникации. Умение применять указанные навыки на уровне и в повседневной жизни.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография /Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000.
2. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
3. Горшкова Е.В. О музыкально-двигательном творчестве в танце / Е.В. Горшкова. – М. 1991
4. Заболотская М.А. «Хореография».- Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.
5. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003
6. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики.
7. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В. Петрушинского. – М.: Новая школа, 1994
8. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. - СПб: издательство «Лань», 2016
9. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.

### нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (информационно-правовой портал «Консультант Плюс»)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) (в ред. от 15 мая 2023 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>  
(информационно-правовой портал «Гарант»)  
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link\\_id=0&nd=102955243&intelsearch=+%0D%0A%0D%0A&firstDoc=1](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link_id=0&nd=102955243&intelsearch=+%0D%0A%0D%0A&firstDoc=1) (Официальный интернет-портал правовой информации)

5. Письмо Минобрнауки России от 26 марта 2016 №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://school68.edu.yar.ru/tsentr\\_dopolnitelnogo\\_obrazovaniya/normativno\\_pravo\\_vaya\\_baza/pismo\\_ministerstva\\_obrazovaniya\\_i\\_nauki\\_rossiyskoy\\_federatsii\\_ot\\_29\\_03.pdf](https://school68.edu.yar.ru/tsentr_dopolnitelnogo_obrazovaniya/normativno_pravo_vaya_baza/pismo_ministerstva_obrazovaniya_i_nauki_rossiyskoy_federatsii_ot_29_03.pdf)