

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению Педагогическим  
советом МАУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
Протокол от 03.09.2025г. №1

Утверждена  
Директором МАУ ДО «Центр  
дополнительного образования»  
Г.Ф. Войтющенко  
Приказ от 03.09.2025г. № 165/1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Художественной направленности**

## **Движение в ритме**

Срок реализации программы 1 год  
Возраст обучающихся 8-12 лет

***Разработчик:***

Касимова Карина Альфритовна  
педагог дополнительного образования

Каменск-Уральский  
2025

## **Пояснительная записка**

Танец представляет собой уникальное искусство, в котором художественный образ создается посредством ритмически организованных движений тела в пространстве и времени. Это особый способ невербального самовыражения человека, существующий в культурных традициях всех народов мира.

Сущность танца заключается в его способности передавать мысли, чувства и переживания без использования словесной речи, исключительно через пластику тела и мимику исполнителя. Танец является синтетическим видом искусства, объединяющим в себе: музыкальное начало, техническую составляющую и художественную выразительность.

Историко-культурное значение танца проявляется в том, что он отражает национальные традиции, духовные ценности народа, историческое развитие общества и эстетические идеалы эпохи. Являясь древнейшим видом искусства, танец зародился в глубокой древности и стал неотъемлемой частью культурного наследия человечества.

Образовательное значение танца многогранно и включает развитие физических данных учащихся, формирование технических навыков исполнения, эстетическое воспитание, развитие музыкального слуха и чувства ритма, а также воспитание художественного вкуса.

Воспитательный аспект танцевального искусства охватывает формирование навыков коллективного взаимодействия, развитие коммуникативных способностей, воспитание дисциплины и ответственности, укрепление здоровья и коррекцию физических недостатков.

Практическая значимость танца проявляется в развитии двигательного аппарата, формировании правильной осанки, укреплении мышечного корсета, развитии координации движений и улучшении пространственной ориентации.

В образовательном процессе танец выступает как средство всестороннего развития личности, раскрытия творческого потенциала, формирования эстетических представлений, социализации учащихся и развития эмоционально-волевой сферы.

### **Направленность программы - художественная.**

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение в ритме» обусловлена возрастающей потребностью общества в эстетическом воспитании подрастающего поколения и формировании гармонично развитой личности, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Дополнительная общеразвивающая программа «Движение в ритме» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
- Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утв. Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» № 1104-д от 26.10.2023г.;
- Устав и нормативные документы МБУ ДО «Центр дополнительного образования».

**Отличительной особенностью программы** является то, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса, а также комплексным подходом к развитию личности, включающим синтез танцевального, музыкального и физического воспитания, работу над развитием гибкости, координации и артистизма, а также возможностью заниматься без специального отбора при сохранении высокого уровня обучения через сочетание классических, народных и современных танцевальных направлений.

**Уровень сложности программы** – стартовый. Обучающемуся даётся возможность знакомства с основными направлениями хореографического творчества которые обладают минимальным уровнем сложности.

**Адресат программы** - обучающиеся 8-12 лет.

У детей 8-12 лет наблюдается активное социальное развитие: они стремятся к признанию в группе сверстников и стараются соответствовать групповым стандартам. Эмоциональная сфера характеризуется способностью контролировать внешние проявления чувств, склонностью подавлять негативные эмоции и повышенной чувствительностью к критике. При этом развивается абстрактное мышление и способность к анализу, появляется интерес к собственным мыслям и чувствам.

Количество человек в группе 10-15.

Приём на обучение проводится без предъявления требований к уровню образования и способностям.

**Общий объём** программы – 222 часа в год.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

**Срок освоения** программы – 1 год обучения.

**Основная форма обучения** – индивидуально-групповая, так как каждый обучающийся имеет разный темп обучения и разный уровень подготовки.

Предусмотрены различные **виды занятий**: беседа, практическое занятие, мастер-класс и открытое занятие. А также, различные **формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы**: устный опрос, самоанализ, творческий отчёт, тестирование (Приложение).

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы**: всестороннее развитие личности ребенка через приобщение к танцевальному искусству, формирование эстетического восприятия, развития физических данных, раскрытие творческого потенциала и укрепление здоровья учащихся.

## **Задачи программы:**

### **Образовательные**

- изучение терминологии и основных понятий в области хореографии;
- освоение танцевальных элементов и техники правильного исполнения;
- обучение навыкам сценического выступления;
- формирование навыков работы с музыкальным сопровождением.

### **Развивающие:**

- развитие физических данных (гибкости, силы, выносливости);
- развитие творческих способностей;
- развитие координации движений и пластической выразительности;
- развитие образного мышления.

### **Воспитательные:**

- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание дисциплинированности;
- организация взаимоотношений в коллективе;
- формирование готовности к межкультурному взаимодействию, интереса к культуре русского народа и культуре других народов мира.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные:**

- знать основные танцевальные термины;
- знать позиции рук, ног, головы, корпуса;
- знать технику безопасности на занятиях;
- знать правила поведения во время занятий;
- знать танцевальные рисунки;

- знать основные танцевальные движения и правильную технику исполнения.

### **Метапредметные:**

- уметь ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- самостоятельно начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и концом музыки;
- уметь работать в коллективе и коммуницировать со сверстниками;
- уметь выражать эмоции через движения.

### **Личностные:**

- формулировать собственные мнения и идеи, аргументированно их излагать;
- понимание значимости регулярности посещения занятий для достижения лучших результатов;
- формирование уважительного отношения к своему коллективу;
- формирование культуры поведения.

## Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план программы

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение в хореографию. Изучение основных понятий.</b>	3	2	1	Тестирование
2	<b>Введение в современный танец</b>	73	12	61	
2.1	Координация движений	25	4	21	Наблюдение, контрольное (открытое) занятие
2.2	Базовые техники современного танца	25	4	21	Наблюдение, контрольное (открытое) занятие
2.3	Артистическая выразительность	23	4	19	Наблюдение, контрольное (открытое) занятие
3	<b>Партерная гимнастика</b>	73	12	61	
3.1	Укрепление мышечного корсета	25	4	21	Наблюдение, контрольное (открытое) занятие
3.2	Развитие гибкости и растяжки	25	4	21	Наблюдение, контрольное (открытое) занятие
3.3	Работа над выворотностью	23	4	19	Наблюдение, контрольное (открытое) занятие
4	<b>Постановочная работа</b>	73	10	63	Отчетный концерт
<b>Всего</b>		<b>222</b>	<b>36</b>	<b>186</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Введение в хореографию. Изучение основных понятий (3ч.)

*Теория — 2 часа.* Знакомство с историей, терминологией и базовыми понятиями хореографии, знакомство с предметными областями, которые будут изучаться, обсуждение планов на учебный год, обсуждение правил поведения на занятиях и необходимости танцевальной формы на занятиях, объяснения

значения музыкального сопровождения танцевального номера, мотивация обучающихся.

*Практика — 1 час.* Участие в викторине по основным понятиям и истории хореографии.

## **2. Введение в современный танец (73ч.)**

### ***2.1. Координация движений (25ч.)***

*Теория — 4 часа.* Понятие координационных способностей и их роль в современном танце, пространственная ориентация, равновесие, точность движений.

*Практика — 21 час.* Упражнения на координацию, смена уровней в танце, базовые комбинации с изменением направления движений, перемещение в разных плоскостях, работа с пространственной ориентацией в группе.

### ***2.2. Базовые техники современного танца (25ч.)***

*Теория — 4 часа.* Основные направления и стили в современном танце, базовые понятия и определения в современном танце, классификация движений и элементов.

*Практика — 21 час.* Работа в партере, базовые прыжки и их вариации, повороты, спирали, управление центром тяжести, упражнение на взаимодействие в парах.

### ***2.3. Артистическая выразительность (23ч.)***

*Теория — 4 часа.* Понятие артистизма в танцевальном исполнительстве, понятие сценической культуры, выразительные средства, работа над эмоциями при исполнении движений.

*Практика — 19 часов.* Задания на импровизацию с заданным эмоциональным состоянием, упражнения на передачу настроения через движения, упражнения на концентрацию внимания.

## **3. Партерная гимнастика (73ч.)**

### ***1.1. Укрепление мышечного корсета (25ч.)***

*Теория – 4 часа.* Знакомство с телом и основными группами мышц, правила безопасности на занятиях, виды упражнений, дыхание при выполнении упражнений.

*Практика – 21 час.* Упражнения на общую физическую подготовку, выполнение базовых упражнений на укрепление мышц, таких как «складочка», «бабочка» и тд., упражнения, направленные на укрепление спины, формирование правильной осанки.

### **1.2. Развитие гибкости и растяжки (25ч.)**

*Теория – 4 часа.* Понятие гибкости, правила выполнения основных упражнений, виды растяжки, значение гибкости для здоровья и физической активности, основные принципы растяжки.

*Практика – 21 час.* Упражнения на гибкость в положении лежа, растяжка спины, ног, подготовительные упражнения к шпагату, шпагат, различные виды складочек, упражнения на развитие гибкости спины.

### **3.3 Работа над выворотностью (23 ч.)**

*Теория — 4 часа.* Понятие выворотности, правильная постановка стоп и положения ног. Понятие «центр тела». Основные принципы и правила выполнения упражнений, направленных на развитие выворотности.

*Практика -19 часов.* Упражнения на раскрытие бедр и стоп. «Бабочка», «Лягушка», «Книжечка», «Звездочка» и тд.

## **2. Детский танец. Постановочная работа (73ч.)**

*Теория – 10 часов.* Основные танцевальные рисунки и передвижения, взаимодействие в коллективе, описание ролей в танце, значимость костюма, моральная подготовка к выступлению на сцене, понятие хореографической постановки, структура танцевального номера.

*Практика — 63 часа.* Постановка и отработка танцевального номера.

## **Организационно-педагогические условия**

### **Календарный учебный график**

<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Режим занятий</b>
-----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------

1 сентября	31 мая	6	222	37	3 занятия по 2 часа в неделю
------------	--------	---	-----	----	------------------------------

## **Условия реализации программы**

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

- Помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- Оборудование: станок, зеркало, музыкальная аппаратура, ноутбук.
- Инвентарь: коврики, гимнастические кубики, резиновые ленты, гимнастические мячи, скакалки, массажные мячики, корзины для хранения инвентаря.

### **Информационное обеспечение:**

- информационная и справочная литература по технике выполнения различных движений по хореографии;
- учебные пособия по истории хореографии;
- видеозаписи исполнения танцевальных движений;
- презентации по теме занятия.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий необходимыми знаниями по хореографии.

### **Методическое обеспечение**

Одним из методов, способствующих достижению поставленных в ходе занятий задач, является индивидуально-комплексный подход к обучающимся, на основе создания разновозрастной группы. Работа с разновозрастными группами даёт возможность подключать более опытных и умелых обучающихся к процессу обучения младших или не обладающих выраженными способностями детей. Это формирует у обучающихся такие черты характера, как взаимопонимание, взаимовыручка, умение сочетать индивидуальное творчество с коллективным сотрудничеством. Кроме того, этот метод облегчает дифференцированный подход к обучению детей, не ущемляя при этом достоинства менее способных обучающихся и в то же

время, позволяя более полно раскрыть творческий потенциал детей со способностями.

Структура занятий в объединении такова, 20% времени идёт на теорию и 80% на практическую работу, что позволяет полноценно освоить танцевальное искусство. Помимо занятий в зале, обучающимся необходимо оттачивать свое мастерство за его пределами, а также посещать балетные спектакли и хореографические концерты для всестороннего развития.

Овладение искусством хореографии начинается с фундаментального этапа, который закладывает основу всего дальнейшего обучения. На этом этапе особое внимание уделяется физической подготовке, включающей развитие силы, выносливости и ловкости через специальные упражнения. Параллельно с этим происходит освоение чувства ритма и музыкальности, а также развитие артистизма и выразительности.

Далее происходит углубление и расширение танцевальных навыков. В процессе обучения происходит активное развитие технических навыков. Ученики совершенствуют координацию движений, увеличивают амплитуду и выразительность, работают над точностью исполнения.

На занятиях присутствует совместная деятельность обучаемых и педагога для более эффективного овладения танцевальному искусству и избегания травм обучающихся.

Перед обучающимися ставится комплексная цель, а именно формирование технического мастерства, которое включает освоение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы.

Творческий рост обучаемых наблюдается постоянно, начиная с диагностики на первых занятиях, заканчивая выступлением на отчетном концерте. Далее элементарные упражнения перерастают в более сложные, идет пополнение багажа знаний и умений, все больше подключается творчество обучающихся.

### **Формы аттестации и контроля**

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в итоговых контрольных занятиях, конкурсах, массовых мероприятиях, выступлением на отчетном концерте.

Промежуточные тестирования обучающихся по темам (Приложение).

На каждом занятии осуществляется текущий контроль, который включает наблюдение за выполнением упражнений, проверку техники исполнения, оценку усвоения новых элементов и анализ работы в группе.

При оценке используются четкие критерии, включающие техническую подготовку (правильность исполнения, точность движений, координацию, выворотность), художественное воплощение (эмоциональную выразительность, образность, артистизм, музыкальность) и общие показатели (регулярность посещения занятий, дисциплину, работоспособность, творческий потенциал).

### **Критерии оценки контроля по дополнительной образовательной программе «Танцуй со мной»**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Баллы</b>	<b>Характеристика уровня</b>	<b>Методы диагностики</b>
Правильность исполнения базовых элементов	высокий	3	Безупречное выполнение элементов, точное соблюдение техники.	Наблюдение за выполнением упражнений, контрольные уроки, текущий контроль на занятиях.
	оптимальный	2	Незначительные ошибки в технике, но общее исполнение корректное.	
	достаточный	1	Присутствуют существенные ошибки, но базовые элементы узнаваемы.	
	недостаточный	0	Грубые ошибки, элементы не соответствуют требованиям.	
Эмоциональная выразительность	высокий	3	Яркая передача образа, естественная подача.	Открытые уроки, выступление на концертах и конкурсах.
	оптимальный	2	Хорошая эмоциональная подача, но есть небольшие неточности	
	достаточный	1	Слабая эмоциональная выразительность, небольшая зажатость.	
	недостаточный	0	Отсутствие артистизма, механическая подача.	
Музыкальность	высокий	3	Точное совпадение движений с музыкой.	Текущий контроль, контрольные уроки, исполнение танцевальных комбинаций.
	оптимальный	2	Небольшие отклонения от ритма.	
	достаточный	1	Заметные нарушения ритма.	
	недостаточный	0	Полное несоответствие музыки.	
Гибкость и координации	высокий	3	Отличная гибкость и координация движений.	Наблюдение, контрольные уроки
	оптимальный	2	Хорошая гибкость, небольшие затруднения с координацией.	
	достаточный	1	Ограниченная гибкость, проблемы с координацией.	
	недостаточный	0	Серьезные ограничения в движениях.	

## Список литературы

### Литература, использованная при составлении программы

1. Абызова Е.А. Основы хореографической педагогики / Е.А. Абызова. – СПб.: Издательство «Искусство России», 2019. – 256 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «Люкси», «Респкс». - 256 с, ил.
3. Бриске И.Э. «Хореография» Челябинск, 1995
4. Бухман М. Современный танец: теория и практика. – М.: Издательство «Советский спорт», 2018. – 144 с.
5. Захаров Р.В. Искусство балетмейстера / Р.В. Захаров. – М.: ГИТИС, 2018. – 304 с.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников. – М.: Теория и практика физической культуры, 2017. – 268 с.
7. Михайлова М.С. Развитие музыкальных способностей детей / М.С. Михайлова. – СПб.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2018. – 608 с.
9. Писарев А.А. Методика преподавания хореографии. – СПб.: Издательство «Планета музыки», 2018. – 168 с.
10. Фирилёва, Ж.Е. Сайкина, Е.Г. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных, школьных учреждений. / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – Санкт – Петербург, 2000. – 350с.: ил.

## **Литература для обучающихся и родителей**

- 1.Божович Л.И.Личность и её формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2019. – 416 с.
- 2.Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие. СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
- 3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 320 с.
- 4.Фирилева Ж.Е. Танцевальная мозаика. – СПб.: Детство-Пресс, 2018.– 256с.
- 5.Цукерман Г.А. Психология саморазвития. – М.: Смысл, 2017. – 304 с.

**Тестирование «Введение в хореографию»:**

**1. Какой танец считается самым древним?**

- а) Вальс
- б) Хоровод
- в) Фокстрот
- г) Танго

**2. Что означает термин «плие»?**

- а) Прыжок
- б) Приседание
- в) Поворот
- г) Наклон

**3. Как правильно покидать сцену?**

- а) Быстро убегать
- б) С поклоном
- в) Спиной к зрителям
- г) Молча

**4. Что такое контемпорари?**

- а) Классический танец
- б) Современный танец
- в) Народный танец
- г) Бальный танец

**5. Что такое хореография?**

- а) Искусство танца
- б) Вид спорта
- в) Музыкальный жанр
- г) Вид изобразительного искусства

**6. Что такое партерная гимнастика?**

- а) Упражнения на полу
- б) Упражнения у станка
- в) Упражнения в воздухе
- г) Упражнения с партнёром

**7. Что такое экзерсис?**

- а) Комплекс упражнений
- б) Танцевальный номер
- в) Вид танца
- г) Музыкальный размер

**8. Сколько точек пространства существует в хореографии?**

- а) 4
- б) 6
- в) 8
- г) 10

**9. Что такое сценический образ?**

- а) Внешний вид танцора
- б) Характер персонажа
- в) Костюм и грим
- г) Всё вышеперечисленное

**10. Какой цвет одежды рекомендуется для занятий хореографией?**

- а) Чёрный
- б) Белый
- в) Красный
- г) Синий

**Критерии оценивания**

1 балл за правильный, полный ответ

0,5 балла за неточный и неполный ответ

0 баллов за неправильный ответ