Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического Совета
МАОУ «СОШ № 24»
Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
директор МАОУ «СОШ № 24»
_____ / Зайдулина М.В./
Приказ № 354-Д от 31.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Ритм танца»

(хореографический кружок)

Возраст обучающихся: 7–11 лет

Срок реализации: 1 год (68 часов)

Уровень освоения: стартовый, базовый, продвинутый

Автор-составитель:
Слобожанина Я.А.,
педагог дополнительного образования

г. Краснотурьинск, 2026 год

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Содержание программы
5. Раздел «Воспитание»
6. Планируемые результаты
7. Ресурсное обеспечение
8. Список литературы

Приложение 1. Календарный план воспитательной работы

Приложение 2. Оценочные материалы (уровни освоения программы)

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм танца» имеет художественную направленность и реализуется в рамках дополнительного образования. Программа направлена на развитие творческих способностей детей, укрепление физического здоровья, формирование эстетических и культурных ценностей, а также на освоение основ различных танцевальных стилей. Занятия включают теоретическую и практическую части, что обеспечивает осмысленное и прочное усвоение материала.

Актуальность программы

Дети младшего школьного возраста особенно подвижны и восприимчивы к музыке и движению. Занятия хореографией в этом возрасте помогают направить двигательную активность в полезное русло, формируют правильную осанку, развивают координацию, чувство ритма и музыкальный слух, воспитывают дисциплину и умение работать в коллективе. Программа отвечает запросу детей и родителей на доступное художественное развитие и не требует предварительной подготовки.

Новизна программы

Новизна программы состоит в сочетании игровых и классических методов обучения: сложные для младших школьников элементы подаются через игру, образные этюды и музыкально-подвижные задания. Наряду с теорией дети сразу получают практический опыт, выступая на школьных концертах и праздниках.

Отличительные особенности

Программа знакомит детей с классическим, народным и современным танцем; сочетает изучение ритмики и музыкальной грамоты с активными тренировками; даёт пространство для творчества через импровизацию и образные этюды; учитывает индивидуальные возможности каждого ребёнка. Итог года — яркий отчётный концерт.

Педагогическая целесообразность

Программа построена на принципах доступности, наглядности, систематичности и последовательности, от простого к сложному. Занятия танцем формируют правильную осанку, развивают координацию, гибкость, выносливость и музыкальность, воспитывают дисциплину, ответственность и умение работать в коллективе. Чередование нагрузки и отдыха, смена видов деятельности делают занятия продуктивными и интересными для детей.

Адресат программы

- обучающиеся 1–4 классов, возраст 7–11 лет;
- наполняемость учебной группы — 10–15 человек;
- группы набираются без предварительной подготовки; наличие начальных навыков приветствуется.

Объём и срок освоения программы

- объём программы — 68 часов;
- срок реализации — 1 год;

- количество учебных недель — 34.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа — 40 минут. Общее количество часов в неделю — 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения и организации образовательного процесса

Форма обучения — очная. Форма организации образовательного процесса — групповая. Форма реализации программы — традиционная. Для отдельных обучающихся возможно обучение по индивидуальному учебному плану.

Формы проведения занятий

Рассказ, беседа, лекция, практическое занятие, репетиция, конкурс, тестирование, игра, открытое занятие.

Формы подведения итогов реализации программы

Школьный концерт, открытое занятие, участие в конкурсах различного уровня, наблюдение, контрольное упражнение, показ движений, викторина, защита творческого проекта.

Цель программы

Развитие творческих способностей и физических качеств детей младшего школьного возраста средствами хореографического искусства, формирование интереса к танцу и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Обучающие:

1. познакомить с основами музыкальной грамоты (ритм, темп, размер, динамика);
2. обучить базовым элементам классического, народного и современного танца;
3. сформировать правильную осанку, постановку корпуса, позиции рук и ног;
4. обучить простейшим танцевальным композициям и работе в коллективе.

Развивающие:

5. развивать музыкальный слух, чувство ритма и музыкальную память;
6. развивать координацию, гибкость, выносливость и пластичность;
7. развивать воображение, внимание и творческие способности через импровизацию.

Воспитательные:

8. воспитывать интерес и любовь к танцевальному искусству;
9. формировать дисциплину, ответственность и умение работать в команде;
10. воспитывать уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
11. способствовать преодолению стеснительности и повышению самооценки.

Принцип разноуровневости

Программа построена по принципу разноуровневости и предполагает три уровня сложности:

- стартовый уровень — общедоступный минимум для новичков: освоение элементарных движений, ритмики и правил поведения на занятии;
- базовый уровень — освоение специализированных знаний и танцевальной терминологии, формирование целостной картины в рамках содержания программы;
- продвинутый уровень — доступ к сложным и нетривиальным разделам, углублённое освоение техники, импровизация и самостоятельная постановочная работа.

Переход с уровня на уровень возможен по результатам входной и промежуточной диагностики, а также за счёт индивидуальных учебных планов. Входная диагностика проводится на первом занятии и определяет уровень и потенциал ребёнка.

Интеграция с учебными предметами

Программа реализуется во взаимосвязи с обязательными учебными предметами:

- «Физическая культура» — общие принципы физического развития, разминка, stretching, элементы ОФП;
- «Музыка» — ритм, темп, размер, динамика, музыкальная грамота;
- «Изобразительное искусство» — создание сценического образа, эскизов костюмов, декораций;
- «Труд (технология)» — изготовление отдельных элементов костюмов и реквизита.

2. Учебный план

№ / Наименование раздела, темы	Всего, ч	Теория, ч	Практика, ч	Формы аттестации/контроля
Раздел 1. Введение в программу	4	2	2	Беседа, диагностика
Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности, форма одежды	1	1	0	Беседа, инструктаж
Что такое танец. Виды танцевального искусства. Игра «Делай как я»	1	1	0	Наблюдение
Входная диагностика: чувство ритма, музыкальный слух, координация	1	0	1	Диагностическое задание
Танцевальная азбука: основные термины, поклон	1	0	1	Показ движений
Раздел 2. Ритмика и музыкальная грамота	12	4	8	Фронтальный опрос, игра
Музыкальный размер, темп, ритм	3	1	2	Фронтальный опрос
Сильная и слабая доля. Хлопки, притопы	3	1	2	Контрольное упражнение
Музыкально-подвижные игры («Пропоём, прохлопаем», «Ловим комара»)	3	1	2	Игра
Ритмическая гимнастика	3	1	2	Наблюдение
Раздел 3. Азбука классического танца	12	3	9	Контрольное упражнение
Постановка корпуса, позиции ног и рук	4	1	3	Контрольное упражнение
Экзерсис у станка: demi plie, battement tendu	4	1	3	Показ движений
Прыжки и полуповороты	4	1	3	Контрольное упражнение
Раздел 4. Народный танец	12	3	9	Показ движений
Танцы народов мира: знакомство	4	1	3	Мини-дискуссия
Русский народный танец: простые элементы	4	1	3	Показ движений
Хоровод и пляска	4	1	3	Практическое занятие
Раздел 5. Игровой танец и образная пластика	12	2	10	Творческое задание
Игропластика и игрогимнастика	4	1	3	Контрольное упражнение

Образные этюды («Лисички», «Мышки», «Принцессы»)	4	0	4	Творческое задание
Игротанцы: боковой галоп, полька	4	1	3	Показ движений
Раздел 6. Постановочная работа и импровизация	12	2	10	Репетиция
Разучивание танцевального номера	4	1	3	Репетиция
Импровизация «Фантазия-данс»	4	1	3	Творческое задание
Работа над сценическим образом, костюм	4	0	4	Репетиция
Раздел 7. Итоговая аттестация	4	0	4	Концерт
Репетиции и прогоны номеров	2	0	2	Репетиция
Отчётный концерт	2	0	2	Отчётный концерт
ИТОГО	68	16	52	

Всего: 68 часов, из них теория — 16 ч, практика — 52 ч.

3. Календарный учебный график

- год обучения — 1;
- количество учебных недель — 34;
- начало занятий — 15 сентября, окончание — 31 мая;
- каникулы — с 1 июня по 31 августа;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность одного академического часа — 40 минут.

Период	**Содержание работы**	**Часов**
Сентябрь	Раздел 1. Введение в программу. Раздел 2. Ритмика и музыкальная грамота	4
Октябрь	Раздел 2. Ритмика и музыкальная грамота	8
Ноябрь	Раздел 2. Ритмика и музыкальная грамота. Раздел 3. Азбука классического танца	8
Декабрь	Раздел 3. Азбука классического танца	8
Январь	Раздел 4. Народный танец	6
Февраль	Раздел 4. Народный танец	8
Март	Раздел 5. Игровой танец и образная пластика	8
Апрель	Раздел 6. Постановочная работа и импровизация	8
Май	Раздел 6. Постановочная работа и импровизация. Раздел 7. Итоговая аттестация	10

4. Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу (4 ч)

Тема. Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности, форма одежды (1 ч)

Теория. Знакомство с программой, правила поведения на занятии, инструктаж по технике безопасности. Требования к внешнему виду и форме одежды. Правила личной гигиены.

Практика. Организация рабочего места, построение в шеренгу и колонну, разметка зала.

Тема. Что такое танец. Виды танцевального искусства. Игра «Делай как я» (1 ч)

Теория. Беседа о танце как виде искусства. Знакомство с классическим, народным и современным танцем.

Практика. Игра «Делай как я», простейшие двигательные задания на подражание.

Тема. Входная диагностика: чувство ритма, музыкальный слух, координация (1 ч)

Практика. Выполнение диагностических заданий: прохлопывание ритма, повторение мелодии, простые двигательные упражнения на координацию.

Тема. Танцевальная азбука: основные термины, поклон (1 ч)

Теория. Понятия «поклон», «позиция», «линия», «колонна». Простейшая танцевальная терминология.

Практика. Разучивание поклона, построений и перестроений.

Раздел 2. Ритмика и музыкальная грамота (12 ч)

Тема. Музыкальный размер, темп, ритм (3 ч)

Теория. Понятия «музыкальный размер», «темп», «ритм». Различение быстрой и медленной музыки.

Практика. Движения под музыку разного темпа, маршировка, бег, шаг на месте.

Тема. Сильная и слабая доля. Хлопки, притопы (3 ч)

Теория. Сильная и слабая доля в музыке, музыкальный счёт.

Практика. Прохлопывание и протопывание ритмического рисунка, упражнения на счёт 1–2–3–4.

Тема. Музыкально-подвижные игры («Пропоём, прохлопаем», «Ловим комара») (3 ч)

Теория. Правила музыкально-подвижных игр.

Практика. Игры «Пропоём, прохлопаем любимую мелодию», «Ловим комара», «В парке».

Тема. Ритмическая гимнастика (3 ч)

Теория. Понятие о разминке и её значении.

Практика. Комплексы ритмической гимнастики, упражнения на разогрев мышц, лёгкий бег, наклоны.

Раздел 3. Азбука классического танца (12 ч)

Тема. Постановка корпуса, позиции ног и рук (4 ч)

Теория. Понятие осанки, постановка корпуса, головы. Позиции ног и рук.

Практика. Упражнения у станка и на середине зала на постановку корпуса, изучение позиций ног и рук.

Тема. Экзерсис у станка: demi plie, battement tendu (4 ч)

Теория. Названия и назначение базовых движений классического экзерсиса.

Практика. Разучивание demi plie и battement tendu у станка в медленном темпе.

Тема. Прыжки и полуповороты (4 ч)

Теория. Техника безопасности при выполнении прыжков.

Практика. Простые прыжки (saute), полуповороты, упражнения на устойчивость.

Раздел 4. Народный танец (12 ч)

Тема. Танцы народов мира: знакомство (4 ч)

Теория. Беседа о танцах разных народов, их характере и музыке.

Практика. Простейшие движения народных танцев (русский, украинский, белорусский хоровод).

Тема. Русский народный танец: простые элементы (4 ч)

Теория. Понятие о русском народном танце, его образах.

Практика. Простые шаги, притопы, ковырялочка, хлопки.

Тема. Хоровод и пляска (4 ч)

Теория. Хоровод как форма народного танца.

Практика. Разучивание хороводных и плясовых движений, перестроения в круг.

Раздел 5. Игровой танец и образная пластика (12 ч)

Тема. Игропластика и игрогимнастика (4 ч)

Теория. Значение гибкости, координации и расслабления для танцора.

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц, гибкость плечевого и поясного суставов, ориентировку в пространстве.

Тема. Образные этюды («Лисички», «Мышки», «Принцессы») (4 ч)

Теория. Понятие сценического образа, характер движений разных персонажей.

Практика. Выполнение образных этюдов, передача характера персонажа в движении и мимике.

Тема. Игротанцы: боковой галоп, полька (4 ч)

Теория. Особенности игровых танцев, их музыкальный размер.

Практика. Разучивание бокового галопа и шага польки, исполнение в парах и по кругу.

Раздел 6. Постановочная работа и импровизация (12 ч)

Тема. Разучивание танцевального номера (4 ч)

Теория. Этапы работы над номером: показ, разучивание по элементам, соединение частей.

Практика. Разучивание движений, соединение их в композицию, отработка синхронности.

Тема. Импровизация «Фантазия-данс» (4 ч)

Теория. Понятие импровизации, свободы движения под музыку.

Практика. Творческие задания на свободное движение под музыку, передачу настроения.

Тема. Работа над сценическим образом, костюм (4 ч)

Теория. Понятие сценического образа, роль костюма и причёски.

Практика. Создание эскизов костюмов, работа над мимикой и выразительностью, репетиция образа.

Раздел 7. Итоговая аттестация (4 ч)

Тема. Репетиции и прогоны номеров (2 ч)

Практика. Повторение и отработка изученных танцев, репетиции с прогонами номеров, работа над деталями.

Тема. Отчётный концерт (2 ч)

Практика. Итоговое выступление перед зрителями. Показ изученных танцевальных номеров.

5. Раздел «Воспитание»

Раздел определяет воспитательную работу, которая ведётся параллельно с освоением программы и направлена на формирование гармоничной, нравственно зрелой личности средствами хореографического искусства.

Цель воспитания

Формирование у обучающихся ценностного отношения к искусству, труду и здоровому образу жизни, воспитание культуры общения и коллективного творчества средствами хореографии.

Задачи воспитания

12. воспитывать любовь и уважение к отечественной и мировой танцевальной культуре;
13. формировать навыки культурного поведения и общения в коллективе;
14. развивать чувство товарищества, взаимопомощи и ответственности;
15. воспитывать трудолюбие, настойчивость и дисциплину;
16. формировать потребность в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании.

Формы и методы воспитательной работы

- беседы о культуре поведения, дружбе и уважении;
- коллективные творческие дела и праздники;
- участие в школьных концертах, конкурсах и фестивалях;
- встречи и мастер-классы;
- работа с родителями: открытые занятия, совместные мероприятия;
- тематические занятия к памятным датам.

Диагностика результатов воспитания

Результаты воспитания отслеживаются через педагогическое наблюдение, анализ участия в мероприятиях, портфолио достижений обучающегося, анкетирование и беседы с детьми и родителями. Критерии: активность в коллективных делах, уважительное отношение к сверстникам и старшим, ответственное отношение к репетициям и выступлениям, устойчивый интерес к занятиям.

Календарный план воспитательной работы приведён в Приложении 1.

6. Планируемые результаты

Личностные результаты

- освоение социальной роли ученика, понимание ценности занятий и образования;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- формирование нравственно-этических норм и ценностных ориентиров;
- повышение самооценки и уверенности в себе.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- планировать свои действия для решения учебной задачи;
- выстраивать последовательность действий;
- устанавливать причины успеха и неудач;
- корректировать свои действия для преодоления ошибок.

Познавательные УУД:

- сравнивать объекты и устанавливать основания для сравнения;
- классифицировать объекты по определённому признаку;
- устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы;
- выбирать наиболее подходящий вариант решения задачи.

Коммуникативные УУД:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции;
- уважительно относиться к собеседнику, соблюдать правила диалога;
- признавать возможность разных точек зрения;
- ответственно выполнять свою часть работы в коллективе.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основные виды танца и их характерные особенности;
- простейшую танцевальную терминологию;
- основы музыкальной грамоты в пределах программы;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно держать осанку, выполнять позиции рук и ног;
- выполнять простые танцевальные движения и упражнения;
- двигаться в такт музыке, передавать её характер в движении;
- исполнять простые танцевальные композиции и хороводы;
- выступать перед зрителями, преодолевая стеснительность.

7. Ресурсное обеспечение

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую квалификацию и профессиональную подготовку в области хореографии.

Материально-техническое обеспечение

- кабинет для занятий, оснащённый зеркалами и хореографическим станком;
- ноутбук, музыкальный центр (колонки, микрофон), демонстрационная доска;
- фонотека и видеотека с записями танцевальной музыки и выступлений;
- спортивный инвентарь: мячи, ленты, флажки, скакалки, гимнастические коврики;
- реквизит и элементы костюмов для постановок;
- нотные и методические материалы по хореографии.

Информационно-методическое обеспечение

- учебно-методические комплекты и разработки занятий;
- дидактические материалы: схемы движений, карточки, иллюстрации;
- аудио- и видеоматериалы для разучивания и анализа;
- диагностический инструментарий (анкеты, оценочные листы, критерии).

8. Список литературы

Для педагога:

17. Барышникова Т. Азбука хореографии. — СПб.: Респекс, 2019.

18. Ваганова А. Я. Основы классического танца. — СПб.: Планета музыки, 2020.

19. Захаров Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. — М.: Искусство, 2018.

20. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. — М.: Академия, 2017.

21. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. — М.: ВЛАДОС, 2018.

22. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду и школе. — М.: Линка-Пресс, 2019.

23. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ (с учётом интеграции с учебными предметами). — М.: Минпросвещения России, 2026.

Для обучающихся и родителей:

24. Детская энциклопедия «Балет и танец». — М.: АСТ, 2020.

25. Ковалёва О. Танец — это здорово! — М.: Просвещение, 2019.

Интернет-ресурсы:

26. Официальный сайт Минпросвещения России — edu.gov.ru

27. Федеральный портал дополнительного образования — dop.edu.ru

28. Российская электронная школа (раздел «Искусство») — resh.edu.ru

Приложение 1. Календарный план воспитательной работы

№	Событие	Сроки	Форма проведения
1	Беседа «Танцевальное искусство России»	Сентябрь	Тематическое занятие
2	Праздник «Посвящение в танцоры»	Октябрь	Открытое занятие
3	Акция «Здоровье в движении»	Ноябрь	Флешмоб
4	Конкурс «Танец — это здорово»	Декабрь	Творческий конкурс
5	Новогодний концерт	Декабрь	Концерт
6	Беседа «Уважение к старшим и дружба»	Январь	Беседа, игра
7	Открытое занятие для родителей	Февраль	Открытый показ
8	Праздник для мам и бабушек	Март	Концерт
9	Участие в школьном фестивале «Весенняя капель»	Апрель	Фестиваль
10	Отчётный концерт. Награждение	Май	Концерт, награждение

Приложение 2. Оценочные материалы (уровни освоения программы)

Уровень	Критерии освоения	Формы контроля
Стартовый	Освоение элементарных движений, ритмики, правил поведения. Ребёнок выполняет простые задания по показу.	Наблюдение, диагностические задания, показ движений
Базовый	Уверенное владение позициями и базовыми элементами, умение двигаться в такт музыке, исполнение несложных композиций.	Контрольные упражнения, открытые занятия, концерты
Продвинутый	Самостоятельное исполнение танцевальных номеров, участие в импровизации и постановке, сценическая уверенность.	Отчётный концерт, участие в конкурсах, портфолио

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 21

Владелец Зайдулина Марина Владимировна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027