Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования -
Центр детского творчества

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
Методического совета МБУ ДО - ЦДТ
протокол от 14.09.2026 №3

УТВЕРЖДАЮ
_____/Т.Г. Хисамова
Директор МБУ ДО - ЦДТ
приказ от 14.09.2026 №73-ДООП

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности

«Ритмика»

Целевая группа	6-8 лет
Срок реализации	1 год
Количество часов	144 часа

Автор-разработчик:
Безусова Наталья Сергеевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026 г.

Содержание

I.	Комплекс основных характеристик	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Содержание программы	10
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	37
	Список литературы	40
	Приложения	41

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: художественная

Программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

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

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 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".

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 24-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.).

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Приказ Министерства образования и моложёной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав МБУ ДО-ЦДТ.

Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время интерес к искусству хореографии неуклонно возрастает. На данный момент существует большое количество направлений и стилей танца: народный танец, бальный танец, классический танец, эстрадный танец, современный танец и другие.

Танцевальное искусство и по сей день развивается, приобретает новые особенности, новые принципы движения, новые открытия в области исполнения, что помогает в культурном развитии юного поколения.

Данная образовательная программа соответствует нормативным правовым актам и государственным программным документам.

Одной из задач развития образования, обозначенной в Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года, является: развитие системы дополнительного образования детей на основе лучших практик, обеспечивающих реализацию современных и востребованных дополнительных общеобразовательных программ различных направленностей для детей, в том числе технической и естественно-научной, а также и художественной, соответствующих интересам детей и их родителей, региональным особенностям и потребностям социально-экономического развития Свердловской области. Это положение также свидетельствует об актуальности данной программы.

Педагогическая целесообразность образовательной программы направлена на создание условий для развития обучающихся основам хореографии, формирование культуры творческой личности, на приобщение детей к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации.

Отличительной особенностью данной программы является раздел изучения техник импровизации и партнеринга в современном танце. На их основе разработана структура занятий по изучению и введению в данные техники, позволяющие полноценно раскрыть навыки обучающего в свободном исполнении.

Целевая группа ДООП.

Программа разработана для обучающихся 6-8 лет.

Психолого-педагогические особенности.

В возрасте 6-8 лет деятельности ребенка присуща эмоциональность и повышается значимость эмоциональных реакций. Наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. Позвоночник детей очень податлив, важно детям давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения.

Становление личности, как и психическое состояние ребенка, к окончанию периода дошкольного возраста взаимосвязано с развитием самосознания. У детей 7 лет уже постепенно формируется самооценка. Ребенок уже может осознавать себя, а также свое положение, занимаемое им в различных коллективах семье, среди сверстников и т.д.

Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную. У детей интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Дети в этом возрасте отличаются подвижностью, любознательностью, большой активностью и непоседливостью, подражательностью и вместе с тем неумением долго концентрировать свое внимание на чем-либо. Поэтому время их занятий одним видом деятельности должно быть коротким.

Режим занятий:

Длительность одного занятия: 2 академических часа.

Периодичность занятий в неделю**:**

1 группа – 2 раза.

Объем программы: 144 часа

Программа стартового уровня Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Срок освоения: 1 год.

Особенности организации образовательного процесса: программа может реализовываться в дистанционной форме. Педагогам разработаны видео-занятия в соответствии с учебным планом.

Формы обучения: очная

Перечень видов занятий: Ведущими видами организации образовательного процесса являются практическое и репетиционное занятие. Занятия по данной программе состоят как из теоретической, так и практической части, где теория и практика совмещены в процессе практических занятий.

Используются такие формы как: мастер-класс, беседа, видео-урок, экскурсия, викторина, коллективное посещение концертов, спектаклей, массовых мероприятий, контрольные занятия, посещение спектаклей и представлений, просмотр и обсуждение хореографических произведений.

На занятиях наряду с фронтальными методами используются работа в парах, индивидуальная работа, работа в микро-группах.

Выбор форм, методов и видов деятельности в учебной группе определяется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Виды занятий:

- тренировочное занятие - практическое занятие, направленное на получение и закрепление знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, формирует практические умения;

- репетиционное занятие - практическое занятие по систематизации, обобщению полученных знаний и оформление творческого продукта, в соответствии со склонностями и способностями учащихся;

- комбинированное занятие – практическое занятие, совмещающее в себе отработку навыков, повторение материала и приобретение новых знаний.

Формы подведения результатов: открытое занятие, конкурсные выступления.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с обучающимися проводится в соответствии с рабочей программой воспитания МБУ ДО-ЦДТ, ее ежегодного плана.

Цель программы воспитания: развитие и социализация в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы воспитанности обучающихся.

Задачи программы воспитания:

- развивать морально-нравственные качества обучающихся: честность; доброту; совесть, ответственность, чувства долга;
- развивать волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;
- воспитывать стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщать обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формировать нравственное отношения к человеку, труду и природе;

Планируемые результаты воспитания:

- развиты морально-нравственные качества обучающихся: честность; доброта; совесть; ответственность, чувство долга;
- развиты волевые качества обучающихся: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;
- развито стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- сформирован интерес обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- сформировано нравственное отношения к человеку, труду и природе.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, встреча с интересными людьми, дискуссия, тренинг, посещение театра, организация конференции, экскурсия, олимпиада, смотр, конкурс и др.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, внушение, заражение «личным примером» и подражание, упражнения и приучение, обучение, стимулирование (методы поощрения и наказания, соревнование), контроль и оценка и др.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы –формирование навыков выполнения танцевальных упражнений по средствам занятий ритмикой.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомить с терминологией, названиями и переводом всех исполняемых движений;
- обучать технике исполнения танцевальных элементов и движений;
- знакомить с творчеством известных танцовщиков и хореографов современного танца;
- знакомить с правилами поведения на сцене;
- обучать самостоятельно исполнять различные танцевальные комбинации, этюды и номера на сцене.

Развивающие:

- развить стремление соответствовать нормам и правилам взаимодействия в группе;
- развивать координацию движений;
- развить стремление к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества личности– силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;

1.3. Планируемые результаты программы

Предметные:

- владеют терминологией, названиями и переводом всех исполняемых движений;

- владеют техникой исполнения танцевальных элементов и движений;
- имеют представление о творчестве известных танцовщиков и хореографов современного танца;
- знают правила поведения на сцене;
- умеют самостоятельно исполнять различные танцевальные комбинации, этюды и номера на сцене.

Метапредметные:

- развито стремление соответствовать нормам и правилам взаимодействия в группе;
- развита координация движений;
- развито стремление к ведению здорового образа жизни.

Личностные:

- сформированы волевые качества личности– сила, выносливость, ловкость, быстрота

1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема	1 группа/ 2 раза в неделю
1	Введение в программу Правила техники безопасности Танцевальная культура	2
2.	Партерная гимнастика	38
3.	Ритмика	35
4.	Основы современного танца	20
5.	Актерское мастерство	10
6	Сценическая и постановочная деятельность	24
7	Основы бального танца	15
	Итого	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Тема	**Количество часов**			**Форма аттестации/ контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	**Вводное занятие.**	**2**	**2**		Входящая диагностика
1.1	Техника безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиена тела, внешний вид ученика				Показ. Контроль применения навыков.
2.	**Партерная гимнастика**	**38**	**12**	**26**	Контроль применения навыков.
2.1	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног и мышц спины и живота	18	6	12	Показ
2.2	Комплекс упражнений для растяжки	20	6	14	Показ
3.	**Ритмика**	**35**	**14**	21	Контроль применения навыков.
3.1	Азбука музыкальной грамотности	2	1	1	Показ

3.2	Ориентировка в пространстве	13	6	7	Показ
3.3	Танцевальные шаги	20	7	13	Показ. Контроль применения навыков.
4.	**Основы современного танца**	**20**	**4**	**16**	Контроль применения навыков.
4.1	Базовые элементы современного танц	8	1	7	Показ. Контроль применения навыков.
4.2	Техники современного танца	8	2	6	Показ
4.3	Техника «импровизация»	4	1	3	Показ. Контроль применения навыков.
5.	**Актерское мастерство**	**10**	**2**	**8**	Показ. Контроль применения навыков.
5.1	Игры и упражнения на развит артистизма	10	2	8	Показ
6.	**Сценическая деятельность**	**24**	**6**	**18**	Показ. Контроль применения навыков.
6.1	Репетиционно-постановочная деятельность	20	4	16	Показ. Контроль применения навыков.
2.2	Открытые занятия	2	1	1	Показ
6.3	Концертная деятельность	2	1	1	Показ
7.	**Основы бального танца**	**15**	4	11	Показ. Контроль применения навыков.
7.1	Базовые элементы бального танца	8	2	6	Показ. Контроль применения навыков.
7.2	Вариации танцев	7	2	5	Показ. Контроль применения навыков.
	Итого	**144**	**44**	**100**	

Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

1.Введение в программу.

1.1 Техника безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиена тела, внешний вид ученика

Теория. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности. Организационные вопросы. Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий.

Практика. Опрос.

2.Партерный экзерсис.

2.1 Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.

Теория. Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.

Практика. Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.

2.2 Комплекс упражнений для растяжки.

Теория. Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.

Практика. Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.

3.Ритмика.

3.1 Азбука музыкальной грамотности

Теория. *Знакомство с жанрами музыкальных произведений и умениями их определять (веселая, грустная, торжественная и т.д.). Знакомство со строением музыкального произведения.*

Практика. *Выполнения движений в соответствии с жанром. Выполнение движений ил и хлопков в различных темпах.*

2.2. Ориентировка в пространстве.
Теория. *Ознакомление с основами ориентировки в пространстве: правая и левая, центральная часть зала. Различать правую и левую сторону, руку, ногу.*
Практика. *Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.*
2.3 Танцевальные шаги.
Теория. *Ознакомление с методикой исполнения движения.*
Практика. *Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)*

4.Основы современного танца.

4.1 Базовые элементы современного танца.
Теория. Знакомство с базовыми элементами современного танца (широкие позиции ног, невыворотные позиции ног, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.
Практика. Изучение шагов танцевальных. Особенности движений. Характерные положения рук, ног, корпуса в пространстве.
4.2 Техники современного танца.
Теория. Знакомство с основными танцевальными техниками (Modern dance, Contemporary dance, телесные практики, Jazz-modern и т..д.)
Практика. Изучение танцевальных связок каждой из техник.
4.3 Техника «Импровизация».
Теория. Знакомство с техникой современного танца.
Практика. Телесные практики в парах, малых группах, индивидуально.

5.Актерское мастерство.

5.1 Игры и упражнения на развития артистизма.
Теория. Знакомство с понятиями эмоциональность исполнения, артистичность.
Практика. Выполнение упражнений на изменение настроения, развитие воображения путем работы с предметами.

6.Сценическая деятельность.

6.1 Репетиционно-постановочная деятельность.
Теория. Знакомство с техникой и особенностями постановочной деятельности.
Практика. Постановка танца, отработка движений, танцевальных связок, отработка рисунков танца, сольных связок. Работа над репертуаром.
6.2 Открытые занятия.
Теория. Знакомство с особенностями поведения на занятиях со зрителями, организационные вопросы.
Практика. Проведение открытого занятия, викторины, конкурсы.
6.3 Концертная деятельность.
Теория. Знакомство с правилами поведения на концертах, сцене, в зрительном зале, в общественном месте.
Практика. Концертная деятельность на территориальных площадках района и города.

7.Основы бального танца

7.1. *Базовые элементы бального танца*
Теория. Знакомство с базовыми элементами бального танца (позиции ног, движения по линии танца, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.
Практика. Изучение танцевальных шагов. Особенности движений. Характерные положения рук, ног, корпуса в пространстве.
7.2. *Вариации танцев*
Теория. Знакомство с вариациями разных танцев, запоминание последовательности связок.
Практика. Выполнение разных вариаций танцев.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Продолжительность каникул	Комплектование групп	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Режим занятий
1	15.09.	31.05.	36	72	144	с 01.01. по 08.01. зимние 01.06. по 19.08. летние	20.08. по 14.09		с 13.05. по 31.05.	2 занятия по 2 часа в неделю

Календарный учебный график (занятия 2 раза в неделю)

№ п/п	Учебные недели	Тема учебного занятия	Описание занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1	1 неделя	Введение в образовательную Программу. ТБ	Правила техники безопасности, противопожарной безопасности. Организационные вопросы.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
2		Знакомство с коллективом. ТБ. Основы занятия	Знакомство с планами и задачами на учебный год. Расписание занятий. Опрос.	Комбинированное занятие	2	Входящая диагностика.
3	2 неделя	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Беседа
4		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
5	3 неделя	Азбука музыкальной грамотности	Знакомство с жанрами музыкальных произведений и умениями их определять (веселая, грустная, торжественная и т.д.). Знакомство со строением музыкального произведения.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
6		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Беседа

		гибкости суставов, пластичности, растяжки.	гибкости суставов, пластичности, растяжки.			
7	4 неделя	Азбука музыкальной грамотности	Выполнения движений в соответствии с жанром. Выполнение движений или хлопков в различных темпах.	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
8		Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
9	5 неделя	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
10		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
11	6 неделя	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
12		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
13	7 неделя	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
14		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
15	8 неделя	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль

16		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
17	9 неделя	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
18		Ориентировка в пространстве.	Ознакомление с основами ориентировки в пространстве: правая и левая, центральная часть зала. Различать правую и левую сторону, руку, ногу.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
19	10 неделя	Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
20		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
21	11 неделя	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
22		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Тренировочное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
23	12 неделя	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
24		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений

25	13 неделя	Базовые элементы современного танца.	Знакомство с базовыми элементами современного танца (широкие позиции ног, невыворотные позиции ног, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
26		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
27	14 неделя	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
28		Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
29	15 неделя	Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
30		Ориентировка в пространстве.	Ознакомление с основами ориентировки в пространстве: правая и левая, центральная часть зала. Различать правую и левую сторону, руку, ногу.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
31	16 неделя	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
32		Базовые элементы современного танца.	Знакомство с базовыми элементами современного танца (широкие позиции ног, невыворотные позиции ног, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.	Тренировочное занятие	2	Беседа. Рассказ.

33	17 неделя	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения. Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Репетиционное занятие	2	Наблюдение. Контроль
34		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
35	18 неделя	Техники современного танца.	Знакомство с основными танцевальными техниками (Modern dance, Contemporary dance, телесные практики, Jazz-modern и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
36		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
37	19 неделя	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
38		Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
39	20 неделя	Танцевальные шаги.	Ознакомление с методикой исполнения движения. Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
40		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
41	21 неделя	Ориентировка в пространстве.	Ознакомление с основами ориентировки в пространстве: правая и	Тренировочное занятие	2	Беседа. Рассказ.

			левая, центральная часть зала. Различать правую и левую сторону, руку, ногу.			
42		Базовые элементы современного танца.	Знакомство с базовыми элементами современного танца (широкие позиции ног, невыворотные позиции ног, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
43	22 неделя	Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
44		Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
45	23 неделя	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
46		Базовые элементы современного танца.	Изучение танцевальных шагов. Особенности движений. Характерные положения рук, ног, корпуса в пространстве.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
47	24 неделя	Развивающий комплекс упражнений для суставов ног, мышц спины и живота.	Знакомство с техникой исполнения силовых упражнений, упражнений на координацию, внимание и растяжку.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
48		Комплекс упражнений для растяжки.	Подготовиться к традиционному классическому экзерсису у станка. Ознакомить с основными правилами и упражнениями.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
49	25 неделя	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
50		Техники современного танца.	Изучение танцевальных связок каждой из техник.	Комбинированн	2	Наблюдение.

				ое занятие		Контроль
51	26 неделя	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
52		Техника «Импровизация».	Знакомство с техникой современного танца. Телесные практики в парах, малых группах, индивидуально.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
53	27 неделя	Комплекс упражнений для растяжки.	Выполнение упражнений классического экзерсиса, специализированных для выполнения на ковриках.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
54		Вариации танцев	Знакомство с вариациями разных танцев, запоминание последовательности связок. Выполнение разных вариаций танцев.	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
55	28 неделя	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Репетиционное занятие	2	Наблюдение. Контроль
56		Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
57	29 неделя	Игры и упражнения на развития артистизма.	Знакомство с понятиями эмоциональность исполнения, артистичность. Выполнение упражнений на изменение настроения, развитие воображения путем работы с предметами.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
58		Репетиционно-постановочная деятельность.	Знакомство с техникой и особенностями постановочной деятельности. Постановка танца, отработка движений, танцевальных связок, отработка рисунков танца,	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.

			сольных связок. Работа над репертуаром.			
59	30 неделя	Комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Выполнение комплекса упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, пластичности, растяжки.	Комбинированное занятие	2	Просмотр исполняемых упражнений
60		Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Тренировочное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
61	31 неделя	Ориентировка в пространстве.	Игровые упражнения на ориентировку в пространстве и перестроения в различные рисунки.	Репетиционное занятие	2	Наблюдение. Контроль
62		Игры и упражнения на развития артистизма.	Знакомство с понятиями эмоциональность исполнения, артистичность. Выполнение упражнений на изменение настроения, развитие воображения путем работы с предметами.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
63	32 неделя	Базовые элементы бального танца	Знакомство с базовыми элементами бального танца (позиции ног, движения по линии танца, положение корпуса в пространстве) и характерные черты исполнения. Изучение танцевальных шагов. Особенности движений. Характерные положения рук, ног, корпуса в пространстве.	Комбинированное занятие	2	Наблюдение. Контроль
64		Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Тренировочное занятие	2	Наблюдение. Контроль
65	33 неделя	Репетиционно-постановочная деятельность.	Постановка танца, отработка движений, танцевальных связок, отработка рисунков танца, сольных связок.	Репетиционное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
66		Концертная деятельность.	Знакомство с правилами поведения на концертах, сцене, в зрительном зале, в общественном месте.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.

			Концертная деятельность на территориальных площадках района и города.			
67	34 неделя	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
68		Игры и упражнения на развития артистизма.	Знакомство с понятиями эмоциональность исполнения, артистичность. Выполнение упражнений на изменение настроения, развитие воображения путем работы с предметами.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
69	35 неделя	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов (с носка, на полупальцах, подскоки, галоп и т.д.)	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
70		Репетиционно-постановочная деятельность.	Постановка танца, отработка движений, танцевальных связок, отработка рисунков танца, сольных связок.	Репетиционное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.
71	36 неделя	Открытое занятие	Знакомство с особенностями поведения на занятиях со зрителями, организационные вопросы.	Комбинированное занятие	2	Беседа. Рассказ.
72		Открытое занятие	Проведение открытого занятия, викторины, конкурсы.	Комбинированное занятие	2	Контроль исполнения, наработки навыков.

2.2.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

№/№	Оборудование	Единица измерения	Количество на одного обучающегося	Количество на группу	% использования в ходе реализации программы
1	Учебный кабинет с типовой мебелью			1	100%
2	Музыкальный центр	шт		1	80%
3	Гимнастические коврики	шт	1	-	100%

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

№ П/П	Наименование	Ссылка

1	Танцевальные игры для детей 3-7 лет	https://drive.google.com/file/d/1B6OjTaOeU83z-MEU2tZEKz3q2u_e5oiB/view
2	Сборник методических пособий для занятий с детьми	https://www.youtube.com/channel/UCfC198Y71xlRIDNd8OlhZgg/videos
	Музыкальное сопровождение для занятий	https://inkompmusic.ru/?song=Музыка+для+хореографии

Методические материалы

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

рассказ,
беседа,
обсуждение,
объяснение,
словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот ***метод целостного освоения*** упражнений, ступенчатый ***и игровой метод***.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

В основе преподавания используются методы, направленные на формирование хореографических навыков детей с учётом их физических возможностей:

объяснительно-иллюстративные: методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивные методы обучения: учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

метод анализа и сравнения: при освоении материала занятия, обучающиеся должны научиться анализировать движения, находить логические связи между элементами, сравнивать особенности и нюансы выполнения движений, что способствует осознанному отношению к уроку;
метод импровизации: выполняя задания на импровизацию, обучающиеся развивают воображение, мышление, инициативу, самостоятельность, развиваются духовно и творчески; задания на импровизацию помогают обучающимся впоследствии в раскрытии художественных образов в танцевальных композициях, самовыражении.

Информационные технологии

USB накопители с мультимедиа информацией;
Программы: по обработке звука, звуко – и видеовоспроизводящие.
Интернет источники: https://ruo.zvukofon.com; https://mp3cut.net;

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы и курсы повышения квалификации по направлению деятельности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает **педагогические оценивания**:

1. Первичное педагогическое оценивание в начале учебного года (выявляет начальный уровень физической подготовленности обучающихся);
2. Промежуточное педагогическое оценивание в середине учебного года (выявляет уровень освоения программы за полугодие);
3. Контрольное педагогическое оценивание в конце учебного года (выявляет уровень освоения программы курса).

Формы промежуточного и итогового оценивания развития обучающихся:

- открытые занятия.
- конкурсные выступления.

Основным **критерием оценки** является индивидуальный, личностный критерий, когда обучающийся сравнивается с самим собой вчерашним, что позволяет увидеть индивидуальные успехи или их отсутствие.

Критериями оценки предметных результатов освоения программы служат:

- владение основами хореографии (пластика, сила, растянутость, гибкость);
- степень освоения танцевальных движений (хореографическая память, исполнительское мастерство);
- знание терминологии танцевальных движений;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- ответственность;
- эстетическое развитие.

Оценочные материалы к программе:

Показатели для определения уровня хореографического развития. Личная карточка ребенка. (Приложение №1).

Оценивание практических умений (Приложение №2)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 24-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социализации защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»).
13. Приказ Министерства образования и моложёной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
14. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
15. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189 ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
16. 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 общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом.

Список литературы для педагога:

1. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург,1998г.

2. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
3. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
4. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
2. Пуртова, Т.В., учите детей танцевать [Текст]: учеб. - метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб. - метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X.
4. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - М. –Л., 1982.
5. Климов А. А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов ис¬кусств и культуры. - М.: Издательство Московского института культуры. 1994. - 320с, с ил.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л., 1980.
7. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л: Искусство, 1968. 260с.
8. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: от истоков до середины XVIII века. - М.: Искусство, 3979. - 259 с, 40 ил.
9. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1971.
10. Лисс С.Б. Образовательная программа театра танца «Ривьера». – Томск, ДДТ «У Белого озера». 2008.
11. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. – М: Искусство, 1976.
12. Нешевский Н.П. Изобразительное искусство и худ. труд. – М.: Просвещение, 1995.
13. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 1986,395с.
14. Ритмика и танец. Программа. - М. 1980.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
2. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб. - метод. пособие /Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 2016– 180с.; 21 см. – 1000 экз.
4. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб. - метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017. – 340с.; 21 см. – 2000 экз.

Приложение №1

Оценочные материалы для занятий

Показатели для определения уровня хореографического развития. Личная карточка ребенка.
ФИО Обучающегося:

№	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1	**Интерес, потребность в хореографии**			
2	**Музыкальность**			
3	**Формирование правильной осанки**			
4	**Формирование двигательных качеств** (координации, техничности, пластичности)			
5	**Развитие двигательных навыков** (освоение разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием)			

6	**Подвижность, лабильность нервных процессов** (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться.			
7	**Выразительность исполнения**			
8	**Способность к импровизации**			
	Итог:			

Уровень выше среднего (7-10 б)	выполнение всех показателей и заданий, соответствующих данному возрасту
Средний уровень (4-6 б)	недостаточно четкое выполнение показателей или заданий, соответствующих данному возрасту
Уровень ниже среднего (1-3 б)	невыполнение показателей и заданий данного возраста

Приложение №2

№ п/п	Ф.И. обучающихся	Умение держать корпус	Умение выполнять осн	Умение выполнять движения в музыку	Умение держать корпус, работать руками	Творческое самовыражение	Культура поведен	Старание и прилежание	Физические качества (гибкость, сила, равновесие)	Общее кол-во баллов

			новные шаги				ия			

Оценивание практических умений

5 баллов - по всем параметрам получают дети, обладающие высоким уровнем способностей, с легкостью исполняющие задания педагога.

4 балла - получают дети, хорошо справляющиеся с заданиями, обладающие средним уровнем способностей.

3 балла - если ребёнок испытывает трудности, показывает низкий уровень способностей.

2 балла - ребёнок не понимает педагога, не может выполнить задания, плохая память, координация и чувство ритма отсутствуют.

Общее количество баллов по предмету

-32-40 - баллов - высокий уровень подготовки;

-25-31- балла – выше среднего;

-12-24 - средний

-0-11 - ниже среднего

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968120

Владелец Хисамова Татьяна Геннадьевна

Действителен С 08.10.2025 по 08.10.2026