

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНТЕГРАЦИЯ»
634509, Томская область, Томский район, п. Зональная станция, ул. Виталия Грачёва, д. 8а
ИНН 7014065515, КПП 701401001, БИК 046902001, ОГРН 1207000000393

<https://integracia.gosuslugi.ru>, integraciya@do.tomsk.gov.ru

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете

Протокол № 10 от «16» января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

 /Е.С. Попов

Приказ № 16 «16» января 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая хореография»
направленность: художественная
Целевая группа: учащиеся 2- 5 класс
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:

Ардашева Марина Максимовна,
педагог дополнительного
образования

Томская область, 2026

Структура программы :

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Учебный план.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	6
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.3. Условия реализации программы	11
2.4. Формы аттестации	11
2.5. Оценочные материалы	11
2.6. Методические материалы.....	12
3.1. Список литературы.....	14

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности в области хореографического искусства «Общеразвивающая хореография», способствует эстетическому воспитанию, привлечению наибольшего количества детей к художественному образованию. Программа основывается на принципе вариативности для различных возрастных категорий детей, обеспечивает развитие творческих способностей подрастающего поколения, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Нормативно правовая база:

-Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28)

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 г.)

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629).

Отличительные особенности данной программы является синтез движения и музыки, формирующий учащихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; учит благородным манерам; воспитывает художественный вкус. Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом

Адресат программы. В реализации программы участвуют дети обоего пола от 8 до 12 лет. Наполняемость групп – 10-20 человек.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации. Реализация программы ведется на базовом уровне, в очной форме и рассчитана на 1 года обучения. Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 72 часов в год.

Основной формой организации обучения является занятие.

1.2. Цели и задачи программы

Цель - правильное физическое развитие детей, формирование двигательных умений и навыков, выработка глубокого эмоциональноосознанного восприятия музыки. Освоение данной программы также способствует: - формированию общей культуры детей, развитию музыкального вкуса, навыкам коллективного общения, развитию двигательного аппарата, раскрытию индивидуальности.

Задачи:

Развивающие:

1. развитие специальных навыков и умений по хореографии;
2. развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуры личности;
3. развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
4. развитие коммуникативных способностей, обучающихся через учебно-практическую деятельность;
5. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
6. развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;

воспитательные:

1. воспитание эстетического восприятия;
2. воспитание всесторонней личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;

обучающие:

1. формирование знаний об основных хореографических понятиях;

1.3. Учебный план

Учебный план

№	Наименование раздела темы	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмика	18	1	17	Педагогическое наблюдение
2	Гимнастика	18	1	17	Педагогическое наблюдение
3	Танец	18	2	16	Педагогическое наблюдение
4	Работа над репертуаром	18	-	18	Выступление на концерте

Содержание разделов и тем

1. Ритмика

Теория: Музыкальное вступление, драматургия хореографического произведения. Музыкальная фраза. Понятие о графическом рисунке данного танца. Средства выразительности: темп, динамика движения, характер. Жанры: марш, вальс, полька, полонез, галоп, детские, народные, колыбельные песни. Хореографическое творчество. Блиц-опрос всех учащихся по итогам раздела.

Практика: Основные положения головы, рук, корпуса и ног. Шаги, прыжки, подскоки в ритме различных жанров. Отражение в движении ритмической пульсации. Танцевальные переходы и рисунки. Дыхательные, ритмико-гимнастические, музыкально-ритмические упражнения. Пластика тела, согласно динамическим оттенкам музыки. Пространственные

музыкальные упражнения. Музыкально-подвижные игры на определение динамики музыкального произведения. Работа с тестами.

2. Гимнастика

Теория: Построение корпуса, позиции ног и рук, ориентация в пространстве, элементы партерной гимнастики. Работа над дыханием.

Практика: Изучение разминки на середине зала, партерная гимнастика, исполнение позиций ног и рук. По итогам опрос о знании позиции и построению корпуса. Развитие физических данных, укрепление мышечного каркаса. Развитие растяжки.

3. Танец

Теория: Изучение рисунков танца, основных ходов. Умение выполнять движения по диагонали и линиям. Разучивание основных шагов, рук, и положений в паре. Умение работать в паре. Запоминание танцевальных комбинаций. Работа над координацией.

Практика: Построение все танцевальных рисунков. Исполнение проходов по диагонали и линиям. Разучивание и показ комбинаций в паре. Работа на середине класса над танцевальными комбинациями разных направленностей.

4. Работа над репертуаром

Теория: Изучение идеи танцевального номера. Прослушивание музыкального материала. Работа над образом.

Практика: Изучение основного шага для номера, основных рук и положения в паре. Использование всего выученного материала. Построения в рисунки, запоминание комбинаций и координирование движений. Формирование репетиционного процесса, умение работать в паре и коллективе. Формирование сценического опыта.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения данной программы, обучающиеся смогут знать:

- виды и жанры хореографии;
- историю появления различных направлений хореографии;
- специальную терминологию, основные понятия и стили хореографии;

уметь:

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с музыкой;

- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии;
- выполнять комплексы дыхательных, ритмико-гимнастических, музыкально-ритмических упражнений;
- слушать музыку, понимать её характер, настроение и выражать их с помощью пластики, мимики, жестов, движений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Задачи занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Вводная беседа-знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	2	Усвоить правила поведения в чрезвычайных ситуациях и технику безопасности нахождения в школе и на уроках по хореографии.	Аудитория с компьютером и проектором.	Устный опрос о пройденном материале
2.	Изучение танцевальная разминка на середине зала.	2	Выучить танцевальную разминку. Привить ученику поминания важности разогрева мышц перед уроком. Налаживание контакта между учителем и учеником, изучение новых слов и понятий.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
3.	Изучение ориентации в пространстве.	3	Изучение понятий: вверх, низ, правая и левая сторона. Умения нахождения в пространстве класса: в партере, по углам, на середине класса, на авансцене, в глубине класса. Музыкальная игра перемещения «Успей пока играет музыка».	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
4.	Разучивание построения корпуса. Позиций рук и ног.	4	Работа над правильной постановкой корпуса. Выполнения упражнения под музыкальное сопровождения, постепенное напряжение мышц от пяток до макушки. Изучение всех позиций рук и ног. Умение	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение

			их сочетания и быстрого воспроизведения.		
5.	Изучение партерной гимнастики.	6	Разучивание упражнений на коврик. Включение в работу все группы мышц. Закрепление постановки корпуса. Подготовка мышечного каркаса для работы на середине класса. Развитие гибкости и мышечной силы.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
6.	Развитие чувства ритма. Изучение сильных и слабых долей в музыке.	5	Прослушивание различных музыкальных композиций. Разбор о понимании сильной и слабой доли. Способность прохлопать сначала сильные, потом слабые доли в музыке. Умение их различать и объединять. Прослушивание музыкальных композиций разной эмоциональной окраски. Развитие чувства эмоционального наполнения музыки. Умение передать через легкую импровизацию стиль музыки. Преодолеть страх выступления перед сверстниками в классе. Способность раскрыться внутреннего ощущение танца ребёнком, и развития в детей поддержки друг друга.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
7.	Изучение технологии прыжка. Разучивание прыжковых комбинаций.	4	Ознакомиться с правильной техникой выпрыгивания и приземления. Отработка навыка изначально на полу, затем стоя. Разучивание комбинаций на прыжки. Умение применения выученных позиций ног. Развитие выносливости и правильного дыхания.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение

8.	Работа в парах. Разучивание растяжки в паре.	4	Развитие физических данных, улучшение эластичности мышц. Привитие ребёнку терпения и упорства. Работа в паре со сверстником, позволит улучшить коммуникации среди детей. Осуществление смены пар, способствовать дружеским отношениям в коллективе.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
9.	Развитие навыка координации. Изучение комбинаций на развитие навыка.	4	Изучение нескольких частей одной комбинации «Сломанные часы». Каждая из частей постепенно увеличивается по сложности, задействуются руки, затем ноги, голова, под акцентированную музыку. Изучение право и лево. Развитие памяти и координации.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
10.	Танцевальные игры для закрепления навыка, координации, ориентации в пространстве.	4	Закрепление пройденного материала, исправление ошибок, повторение сложного материала. Умение применять полученные знания в танце. Исполнение легких танцевальных миниатюр. Формирования интереса к танцевальному искусству и понимания о важности полноценной работы на каждом занятии, что танец складывается из каждого урока.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
11.	Разучивание танца приуроченного к ближайшему празднику	11	Постановка танцевальной миниатюры. Изучение основного шага для номера, основных рук и положения в паре. Использование всего выученного материала. Построения в рисунки, запоминание комбинаций и координирование движений. Формирование репетиционного процесса, умение работать в паре и	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение

			коллективе. Формирование сценического опыта.		
12.	Изучение танцевальных рисунков. Развитие умения перестроений.	1	Выучить перестроения в такие рисунки как: круг, полукруг, несколько кругов, линия, диагональ, шахматный порядок, клин, колонна. Быстрое запоминание и перестроения рисунков сформируют хорошую ориентацию в пространстве и координацию. Также развивает коммуникативные качества и будет способствовать для дальнейшей работы над танцевальными композициями.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
13.	Изучение проходок по диагонали.	8	Разучить такие проходки по диагонали как: притопы, шаг на каблук, шаг с молоточком, подскоки. Использование личностного подхода, исправление ошибок и подчеркивание плюсов ребенка. Формирования у ученика навыка работы над собой и ошибками. Умение показать себя, и учиться анализирую ошибки других.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
14.	Разучивание танца приуроченного к ближайшему празднику	11	Постановка танцевальной миниатюры. Изучение основного шага для номера, основных рук и положения в паре. Использование всего выученного материала. Построения в рисунки, запоминание комбинаций и координирование движений. Формирование репетиционного процесса, умение работать в паре и коллективе. Формирование сценического опыта.	Класс хореографии	Педагогическое наблюдение
Итого		69			

2.2. Комплекс организационно-педагогических условий

Продолжительность каникул	-
Место проведения занятия	хореографический зал ОГАОУ «Интеграция»
Режим занятий	Два раза в неделю по полтора и два часа
Форма занятий	Групповые занятия с индивидуальным подходом
Сроки конкурсов, фестивалей	В течение учебного года
Участие в концертных программах	Мероприятия посвященные Дню учителя, Дню матери, Дню защитника Отечества, Дню Победы, Международному женскому Дню и др. календарные праздники

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685–21– 3 кв. м. на одного человека. Техническое оснащение: компьютер, фотоаппарат, USB накопитель, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (музыкальный центр), наличие хореографического класса с зеркальным оформлением стен; наличие оборудованных раздевалок; наличие концертного зала; аппаратура для музыкального сопровождения занятий.

Информационное обеспечение:

Специальная литература. Аудио-, видеоматериалы. Интернет-источники.

2.4. Формы аттестации

Формы аттестации: открытое занятие, концертная деятельность, видео- и фотоматериалы. Промежуточная и аттестация учащихся проводится в конце полугодия в форме открытого занятия, итоговая аттестация состоится в конце учебного года в форме выступления на концерте.

2.5. Оценочные материалы

Критерии оценивания:

Музыкальность и ритм. Способность воспринимать и передавать в движении образ, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом в самостоятельном исполнении, без показа преподавателя.

Эмоциональность. Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, опираясь на музыкальный материал и содержание композиции, умение выразить свои ощущения в движении.

Артистизм. Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, передача характера народность, умение прочувствовать манеру, иметь чувство меры.

Техничность. Умение технически правильно исполнять элементы. Работать в полную силу, быть погруженным в рабочий процесс.

2.6. Методические материалы

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия: - словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос; - наглядные – показ видеоматериалов, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций; - практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности обучающихся: - объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации; - репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности учащихся: - фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные; - коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах. Используемые дидактические материалы: - Учебные и методические пособия; - Материалы интернет-сайтов; - Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами: - нагрузку увеличивать постепенно; - чередовать упражнения быстрые и медленные; - темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением; - важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности

учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся. Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных концертах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи.

3. Список литературы

Для педагога:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2004.
3. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
4. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Д., 2003.
5. Богданов Г. урок русского народного танца. – М., 1995.
6. Устинова Т. Беречь красоту русского народного танца. – М., 1959.
7. Ткаченко Т. Народный танец. – М., 1975.
8. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

Для обучающегося:

1. Карп П. Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2006
2. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
3. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
4. Уральская В.И. «Рождения танца» 2013г.
5. Филатов И. Д. Дорога к танцу. - М., «Планета», 2009.