

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ КРАСНОГОРСК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЛИЦЕЙ ПАРУС»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

  
Председатель ШМО Голубева  
Е.А.

**СОГЛАСОВАНО**

Исполнительный директор

  
Шмакова Н.В.

«29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ЧУОО «Образовательного  
центра



«Лицей Парус»

Боронина Е.А.

Приказ №26-до от 29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования  
СТУДИЯ ТАНЦА «ДВИЖЕНИЕ»  
на 2025/2026 учебный год**

Составитель:  
Шилова З.А.  
учитель Хореографии

**2025/2026 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по хореографии на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по модулям проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020).
- Программа разработана с учётом актуальных целей и задач обучения и воспитания, развития обучающихся и условий, необходимых для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов при освоении предметной области «Искусство» (Хореография).
- Основной образовательной программы начального общего образования ЧУОО «Образовательного центра «Лицей Парус»;
- Учебного плана ЧУОО «Образовательного центра «Лицей Парус на 2024-2025 учебный год.
- Рабочей программы воспитания ЧУОО «Образовательного центра «Лицей Парус».

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике по учебному пособию В.Ю. Давыдова, А.И. Шамардина, Г.О. Красновой. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по хореографии, основанные на добровольном выборе учеников, позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и спортивной деятельности.

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика в начальной школе» и рассчитана на 4 года обучения, при нагрузке – 1 час в неделю.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ХОРЕОГРАФИЯ».**

Воспитательные результаты спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся распределяются по двум уровням.

**Результаты первого уровня:** приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий хореографией; о технике безопасности на занятиях хореографией; о ритмике и использовании ее элементов; о правилах проведения музыкально-ритмических подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками.

*Формы достижения результатов первого уровня:* беседа, игры – путешествия, практические занятия, музыкально-ритмические игры.

**Результаты второго уровня:** развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью, к родному Отечеству, к другим людям.

*Формы достижения результатов второго уровня:* практические занятия, конкурсы, соревнования, показательные выступления.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- Воспитывать чувства дисциплины, ответственности, трудолюбия;

- Культивировать уважение к традициям танца и чувство гордости за осознание собственного участия в искусстве хореографии;
- Развивать навыки эстетического восприятия произведений танцевально-хореографического искусства.
- Сформировать навыки коммуникативной культуры поведения во взаимодействии со сверстниками и педагогами.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

- Сформировать навыки овладения хореографическими элементами;
- Способствовать развитию творческого и логического восприятия действительности;
- Воспитать общекультурное и эстетическое понимание мира;
- Анализировать собственные успехи и неудачи, объективно оценивать свои возможности;

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- Обучить воспитанников начальной ритмической подготовке;
- Сформировать навык музыкального движения;
- Развить чувство ритма и музыкальность;
- Овладеть основными терминами в хореографии;
- Способствовать развитию навыка импровизации.
- Научить концентрации внимания на уроках;
- Улучшить танцевальную выразительность, исполнительность, навык ориентации в пространстве;
- Способствовать развитию физических данных: выносливости, гибкости, выворотности;

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов (теория)</b>	<b>Кол-во часов (практ.)</b>
1.	Вводное занятие	Беседа, игра на знакомство.		4
2.	Танцевальная гимнастика и базовые движения	Практическое занятие		16
3.	Ритмика и музыкальность	Беседа, практическое занятие		8
4.	Основы классического танца	Беседа, практическое занятие		10
5.	Народный танец	Беседа, практическое занятие		10
6.	Современные танцевальные направления	Беседа, практическое занятие		8

7.	Игра в движении	Практическое занятие		8
8.	Танцевальная композиция	Практическое занятие		4
		<b>Итого:</b>		68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводная часть – 4 ч

- Правила поведения на занятиях.
- Знакомство с пространством зала.
- Игры на внимание и ритм.

### 2. Танцевальная гимнастика и базовые движения – 16 ч.

- Осанка, дыхание, шаг, бег, прыжки.
- Координация движений рук и ног.
- Развитие гибкости и выворотности.
- Упражнения по вопросам равновесия.

### 3. Ритмика и музыкальность – 8 ч.

- Хлопки, притопы, работа с ритмом.
- Простые композиции под музыку.
- Игры на развитие темпа чувства.

### 4. Основы классического танца – 10 ч.

- Позиции ног и рук.
- Плие, батманы, простые движения на станке.
- Постановка корпуса.

### 5. Народный танец – 10 ч.

- Русские хороводы, плясовые элементы.
- Элементы других народных танцев (белорусский).
- Простые сценические миниатюры.

### 6. Современные танцевальные направления – 8 ч.

- Основы джаза, эстрадного и детского современного танца.
- Простые интересные упражнения под популярную музыку.

## 7. Танцевальные композиции и игры – 8 ч.

- Танцы-игры в парах и кругах.
- Постановка этюдов.
- Работа в команде.

## 8. Итоговая часть – 4 ч

- Повторение изученного материала.
- Подготовка итогового выступления.
- Праздничный показ для родителей/школ.

### Ресурсы реализации программы.

- *материально-технические:* спортивный зал, оборудованный необходимым инвентарем; медицинская аптечка; аудио- и видеоаппаратура; фонотека музыкальных произведений;
- *информационно-методический ресурс:* учебно-методическая литература; электронные образовательные ресурсы; сеть Интернет.

### Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных задач:

- проведение открытых уроков для участников образовательного процесса;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2025-2026 ГОД

№ урока	Название темы	Дата проведения	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Что такое хореография?	01.09.2025	1
2	Музыка и движение. Первые ритмические рисунки	03.09.2025	1
3	Танцевальная гимнастика. Разминка, осанка	08.09.2025	1
4	Гимнастика. Шаг, бег, координация	10.09.2025	1
5	Танцевальная гимнастика. Гибкость и растяжка	15.09.2025	1
6	Гимнастика. Упражнения на пластику	17.09.2025	1
7	Танцевальная гимнастика. Игровые актерские игры	22.09.2025	1
8	Танцевальная гимнастика. Закрепление действий	24.09.2025	1
9	Ритмика. Хлопки, притопы	29.09.2025	1
10	Ритмика. Игры на чувство темпа	01.10.2025	1
11	Ритмика. Простые композиции под музыку	06.10.2025	1
12	Ритмика. Танцевальные игры	08.10.2025	1
13	Основы классического танца. Позиции ног и рук	13.10.2025	1
14	Классический танец. Плие, батманы	15.10.2025	1

15	Классический танец. Работа над корпусом	20.10.2025	1
16	Классический танец. Координация действий	22.10.2025	1
17	Классический танец. Повторение элементов	03.11.2025	1
18	Классический танец. Простые определения	05.11.2025	1
19	Классический танец. Подготовка этюдов	10.11.2025	1
20	Классический танец. Мини-комбинации под музыку	12.11.2025	1
21	Народный танец. Русский хоровод	17.11.2025	1
22	Народный танец. Русские плясовые элементы	19.11.2025	1
23	Народный танец. Народные элементы	24.11.2025	1
24	Народный танец. Белорусские элементы	26.11.2025	1
25	Народный танец. Мини-этюды в кругу	01.12.2025	1
26	Народный танец. Работа в парах	03.12.2025	1
27	Народный танец. Закрепление упражнений	08.12.2025	1
28	Народный танец. Подготовка состава	10.12.2025	1
29	Современные танцы. Основы джаз-танца	15.12.2025	1
30	Современные танцы. Эстрадные элементы	17.12.2025	1
31	Современные танцы. Простые определения	22.12.2025	1
32	Современные танцы. Импровизация	24.12.2025	1
33	Современные танцы. Работа под популярную музыку	12.01.2026	1
34	Современные танцы. Групповые номера	14.01.2026	1
35	Современные танцы. Повторение и закрепление	19.01.2026	1
36	Современные танцы. Подготовка этюда	21.01.2026	1
37	Танцевальные игры. Танцы-игры в парах	26.01.2026	1
38	Танцевальные игры. Танцы-игры в кругу	28.01.2026	1
39	Танцевальная композиция. Постановка этюда	02.02.2026	1
40	Танцевальная композиция.	04.02.2026	1
41	Танцевальная композиция. Мини-спектакль	09.02.2026	1
42	Танцевальная композиция. Повторение	11.02.2026	1
43	Танцевальная композиция. Этюды	16.02.2026	1
44	Танцевальная композиция. Закрепление	18.02.2026	1
45	Повторение. Гимнастика и ритмика	25.02.2026	1
46	Повторение. Элементы классики	02.03.2026	1
47	Повторение. Народные танцы	04.03.2026	1
48	Повторение. Современные направления	11.03.2026	1
49	Повторение. Танцевальные композиции	16.03.2026	1
50	Репетиция. Сценическая культура	18.03.2026	1
51	Репетиция. Работа в группах	30.03.2026	1
52	Репетиция. Итоговый этюд	01.04.2026	1
53	Репетиция. Отработка номеров	06.04.2026	1
54	Репетиция. Музыкально-ритмическая отработка	08.04.2026	1
55	Репетиция. Групповой номер	13.04.2026	1
56	Репетиция. Индивидуальные ролики	15.04.2026	1
57	Репетиция. Работа в парах	20.04.2026	1
58	Репетиция. Танцевальный ансамбль	22.04.2026	1
59	Репетиция. Сведение номеров	27.04.2026	1
60	Репетиция. Общая отработка программы	29.04.2026	1

61	Репетиция. Генеральная репетиция	06.05.2026	1
62	Итоговое занятие. Просмотр концерта внутри группы	11.05.2026	1
63	Итоговое занятие. Итоговое повторение	13.05.2026	1
64	Итоговое занятие. Танцевальные игры	18.05.2026	1
65	Итоговое занятие. Репетиция концерта	20.05.2026	1
66	Итоговое занятие. Концертная постановка	25.05.2026	1
67	Итоговое занятие. Праздничное выступление	27.05.2026	1
68	Итоговое занятие. Подведение итогов, рефлексия	01.06.2026	1

### **Используемая литература.**

1. Басков В. Свободное тело. -М., 2001.
2. Бурбо Л. Слушай свое тело. / Л.Бурбо.- М.: София, 2001.
3. Барышников Т., Азбука хореографии.- М.: Ральф, 2000.
4. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
5. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие.- М.: Высшая школа изящных танцев.- 2003.
6. Громов Е.С. Природа художественного творчества.- М., 1986.
7. Дункан А. Танец будущего.- М. 1992.
8. Зацепина К., Климов А. Народно — сценический танец. Учебно-методическое пособие.- М.: Искусство 1976.
9. Карпов Н.Уроки сценического движения. -М.,1990.
10. Лисенкова И.Н — Развитие пластики в современных танцевальных ритмах. -М., 1998.
11. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
12. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие.- Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.