



**Департамент образования  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №189»  
(МБОУ «Школа № 189»)**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБОУ «Школа № 189»  
И.В. Довгаль  
от 14.07.2025 № 5-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2ADD24E400D8594AB7B6D9CB9F7D0BE  
Владелец: Довгаль Ирина Владимировна  
Действителен: с 29. 05. 2025 до 22. 08. 2026

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
общеразвивающая программа  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 11 - 13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Нижний Новгород  
2025-2026  
учебный год**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	стр.3-6
2.	Учебный план	стр. 6
3.	Учебно-тематический план	стр. 6-7
4.	Календарный учебный график	стр. 7-8
5.	Рабочая программа	стр. 8-9
6.	Оценка достижения результатов	стр. 9-10
7.	Организационно-педагогические условия	стр. 10-11
8.	Материально-техническое обеспечение	стр. 11-12
9.	Методическое обеспечение	стр. 12
10.	Список литературы	стр. 12-13

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» (далее – Программа) направлена на развитие эмоционально-чувственного мира ребенка и воплощение мыслей и чувств через танцевальное творчество. Обучение по Программе направлено на формирование у обучающихся музыкальных способностей, освоение импровизации, активную концертную и конкурсную деятельность, удовлетворение их познавательных интересов в области танцевального искусства, приобретение навыков группового исполнения на уровне практического применения.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023г. «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Направленность** – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для обучающихся 11-13 лет, проявляющих интерес к танцевальному искусству. В результате обучения у детей будут развиты творческие способности, фантазия, креативность, чувство ритма, темпа, умения владеть и

управлять своим телом, коллективности, сценического, хореографического и актерского мастерства. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе, активно и позитивно участвовать в преобразовании окружающего мира.

**Новизна** программы заключается в преобладании практических форм обучения. Структура занятий выстроена таким образом, что теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным.

Репертуар подбирается таким образом, чтобы решались сразу несколько задач: постепенное и гармоничное развитие пластики, доступность репертуара, интерес к танцу, его ценность и художественное содержание, возрастные особенности детей, и др.

Большое внимание в данной программе уделяется воспитанию у детей увлеченности танцевальным искусством, активизации творческих способностей. В связи с этим предусмотрены упражнения и задания, развивающие самостоятельность и творческую активность обучающихся; большое значение придается развитию чувства ритма, координации, возможности самостоятельной и индивидуальной импровизации, мыслительных музыкально-слуховых представлений.

**Актуальность** данной программы заключается в предоставлении обучающимся возможности самовыражения и самореализации. Хореография – не только форма художественного отображения жизни, но и форма общения людей. Хореография является важнейшим звеном в работе над развитием и совершенствованием детской пластичности. Групповое исполнение – действенное средство разностороннего музыкального воспитания обучающихся, развития у них музыкально-творческих способностей, но, прежде всего - это коллективный вид исполнительства, воспитывающий в детях дисциплинированность, чувство долга и ответственности за общий труд, стремление поделиться приобретенными знаниями, умениями в условиях коллективной деятельности со зрителями.

**Цель:** Способствовать формированию танцевальной культуры детей средствами хореографического искусства.

#### **Задачи программы:**

##### образовательные:

1. Овладение системой знаний, умений и навыков грамотного хореографического исполнения различных жанров и стилей.
2. Обучение импровизационным навыкам.
3. Обучение актерскому мастерству.
4. Обучение работе с предметом (воображаемым и реальным).
5. Обучение пластике, координации.

развивающие:

1. Развитие устойчивого интереса к эстраднему творчеству.
2. Развитие музыкального слуха, чувства ритма.
3. Развитие возможностей тела ребенка.
4. Развитие коммуникативных способностей ребенка и его креативных качеств.
5. Развитие способности адаптироваться в современном обществе.
6. Повышение личностной самооценки.
7. Профильное самоопределение

воспитательные:

1. Воспитание ответственности, дисциплинированности.
2. Воспитание лидерских качеств.
3. Воспитание способности к импровизации, в сложных ситуациях, встречающихся на сцене.
4. Воспитание танцевального вкуса в области данного искусства.
5. Формирование интереса к сценической деятельности и воспитание творческой активности.

**Планируемые результаты освоения программы:**

Личностные результаты:

1. Понимание ценности хореографического искусства в жизни человека и общества.
2. Уважительное отношение к танцевальному наследию России и народов других стран.
3. Развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка.
4. Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в коллективе.
5. Способность формулировать собственное мнение и позицию.

Метапредметные результаты:

1. Развитие танцевальных способностей (координация, изоляция, импровизация), а также образного и ассоциативного мышления, фантазии и творческого воображения, эмоционально- ценностного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа художественных образов.
2. Ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Предметные результаты:

1. Понимание танцевальной культуры, как неотъемлемой части человеческой жизни.

2. Знание характерных особенностей танцевальных жанров и основных стилистических направлений.

3. Владение основами хореографии.

4. Владение навыками ансамблевого исполнительства.

5. Способность реализации собственных творческих замыслов в хореографической импровизации.

**Объём нагрузки в неделю составляет 2 часа.**

**Количество учебных часов: 64 часа в год.**

**Итогом работы является отчетный концерт.**

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Виды контроля
		Теорет.	Практ.	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Входная диагностика. Просмотр.
2	Основы хореографии. Работа над развитием двигательной координации.	1	6	7	Практическая работа. Наблюдение.
3	Основные упражнения на середине зала.	1	7	8	Практическая работа. Наблюдение.
4	Основы классического экзерсиса.	5	14	19	Практическая работа. Наблюдение.
5	Хореографическая работа над репертуаром.	2	23	25	Практическая работа. Наблюдение.
6	Контрольные и итоговые занятия.		3	3	Отчетный концерт, контрольное занятие.
	Всего	10	54	64	

## 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Виды контроля
		Теорет.	Практ.	Всего	
1	<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Входная диагностика. Просмотр.
2	<b>Основы хореографии. Работа над развитием двигательной координации.</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
2.1	Постановка корпуса. Положения рук, ног.	1	2	3	Практическая работа. Наблюдение.
2.2	Танцевальные упражнения на координацию.		4	4	Практическая работа. Наблюдение.
3	<b>Основные упражнения на середине зала.</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	

3.1	Изучение марша (с носка, с подъемом ноги до колена).	1	1	2	Практическая работа. Наблюдение.
3.2	Изучение подскоков, галопа на месте и с продвижением.		2	2	Практическая работа. Наблюдение.
3.3	Основные прыжки на месте и с продвижением.		2	2	Практическая работа. Наблюдение.
3.4	Изучение простых поворотов.		2	2	Практическая работа. Наблюдение.
<b>4</b>	<b>Основы классического экзерсиса.</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	
4.1	Упражнение «demi-plie».	1	3	4	Практическая работа. Наблюдение.
4.2	Упражнение «battement tendu».	1	3	4	Практическая работа. Наблюдение.
4.3	Упражнение «battement tendu jete».	1	2	3	Практическая работа. Наблюдение.
4.4	Упражнение «Rond de jambe par terre».	1	3	4	Практическая работа. Наблюдение.
4.5	Упражнение «Port de bras».	1	3	4	Практическая работа. Наблюдение.
<b>5</b>	<b>Хореографическая работа над репертуаром.</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	
5.1	Разучивание элементов.	1	12	13	Практическая работа. Наблюдение.
5.2	Постановочная работа / отработка репертуара.	1	11	12	Практическая работа. Наблюдение.
<b>6</b>	<b>Контрольные и итоговые занятия.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	Отчетный концерт, контрольное занятие.
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>64</b>	

#### 4. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	64
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов	64
5	Недель в 1 полугодии	13
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря – 12 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни

10	Окончание учебного года	25 мая
11	Сроки промежуточной аттестации	май

## 5. Рабочая программа

№ п/п	тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие.	1 – 2	Повторение основных правил поведения на занятиях, правил по технике безопасности. Намечается определенный план задач на учебный год. Подбор репертуара.	Изучение самых простых упражнений на ритм, музыкальность.	2
2	Основы хореографии. Работа над развитием двигательной координации.	3 – 9	Правильная постановка корпуса. Изучение позиций рук и ног. Объяснение основных правил и возможных ошибок.	Упражнения на основные позиции рук и ног. Правильная постановка корпуса при занятиях хореографией. Упражнения на развитие координации и ориентации в пространстве.	7
3	Основные упражнения на середине зала.	10 – 17	Разогрев тела. Объяснение правил исполнения основных хореографических упражнений на середине зала. Дополнение знаний, умений и навыков, учащихся более сложными движениями хореографии разных стилей.	Разучивание и многократное повторение упражнений на различные виды марша, подскоков, галопа и прыжков. Включение в систему знаний, умений и навыков учащегося основных элементов классического танца, современного танца и джаз-танца.	8

4	Основы классического экзерсиса.	18 – 36	Рассказ педагога о классическом экзерсисе, основных правилах исполнения движений. Показ упражнений. Роль классического танца в хореографическом искусстве.	Выполнение заданий, направленных на изучение основных движений классического танца, развитие физических данных учащихся. Работа над пластичностью и точностью сценического движения. Многократный повтор и отработка упражнений классического танца.	19
5	Хореографическая работа над репертуаром.	37 – 61	Разбор репертуара на учебный год. Рассказ о возможных перестроениях в номере. Обсуждение основных задач и идей данной постановки.	Разучивание элементов комбинаций, создание нужного образа. Постановка хореографической композиции. Отработка номеров	25
6	Контрольные и итоговые занятия.	62 – 64	Демонстрация изученного материала.	Концертное выступление.	3
<b>Всего:</b>					<b>64</b>

## 6. Оценка достижения результатов

Промежуточная аттестация освоения обучающимися Программы проводится 1 раз в год после завершения всех разделов обучения (май).

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный навык.
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в навык, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

#### Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются наблюдение, практическая работа, самоанализ обучающихся, тестирование, концертное выступление. Мониторинг уровня усвоения учебного материала фиксируется в оценочных документах.

### **7. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Адресат Программы: обучающиеся от 11 до 13 лет.

Срок реализации: 1 год

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 40 минут.

Наполняемость группы: от 15 до 25 человек.

Основные принципы, заложенные в основу Программы:

1. Принцип гармоничного воспитания личности.
2. Принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному.
3. Принцип успешности.
4. Принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка.
5. Принцип творческого развития.
6. Принцип доступности.

7. Принцип ориентации на особенности и способности – природосообразности ребёнка.

8. Принцип индивидуального подхода.

9. Принцип практической направленности.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

Словесные:

1. Рассказ педагога.

2. Опрос; игровые.

3. Сюжетно-ролевые игры.

Практические:

1. Творческие задания.

Применение ИКТ.

1. Работа с ЭОР (использование мультимедийных материалов, презентаций, фрагментов фильмов, работа с электронными источниками: сайты, словари, энциклопедии).

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

1. Наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ).

2. Объяснение методики исполнения движения.

3. Демонстрация иллюстраций (видеоматериал).

Формы организации занятий:

1. Фронтальная (работа в коллективе при объяснении педагогом нового материала или отработке определённого танцевального приёма).

2. Работа в малых группах, в парах (разделение на мини-группы для выполнения определённого задания).

3. Индивидуальная (обучающимся фото дается самостоятельное задание с учётом его возможностей).

4. Коллективная (для подготовки к выступлениям и другим мероприятиям).

## **8. Материально-техническое обеспечение**

Учебный кабинет – хореографический зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами:

Специализированная мебель и системы хранения:

- рельсовая система с классной доской;

- стол с тумбой;

- кресло офисное;

- шкаф для хранения учебных пособий;
- доска магнитно-маркерная;
- система (устройство) для затемнения окон;
- стул ученический поворотный, регулируемый по высоте;
- стол ученический, регулируемы по высоте с компьютерами;

Технические средства обучения:

- ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент и система защиты от вредоносной информации);
  - принтер;
  - наличие помещения для занятий – класс с зеркалами (хореографический / танцевальный зал);
  - наличие мебели соответствующей высоты (станки);
  - музыкальный центр;
  - колонка;
  - гимнастические коврики

## **9. Методическое обеспечение**

Информационное обеспечение Программы:

- учебная и методическая литература, литература по истории искусства;
- различные программы-мессенджеры, электронная почта;
- интернет-ресурсы.

Дидактические материалы:

- учебные таблицы, макеты, плакаты, схемы;
- карточки-рисунки, карточки-фотографии для индивидуальной работы;
- фонд фото и видео материалов концертных выступлений обучающихся;
- репродукции, иллюстрации по и темам Программы.

## **10. Список литературы.**

Для педагога:

1. Ануфриева А., Митюкова О. «Игры занятия для малышей» - Г, 1962
2. Базарова Н. П. И Мей В. Азбука классического танца – М, 2010
3. Базарова Н. П. Классический танец. – СПб, 2009
4. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца - М, 2009
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца - М, 2009

6. Рутберг И. «Пантомима, движение и образ»
7. Степанова Л. «Танцы народов СССР» - М, 1981
8. Уральская В. И. «Природа танца» - М, 1981
9. Уральская В., Соколовский Ю. «Народная хореография» - М, 1972

Для учащихся:

1. Барышникова Т. «Азбука Хореографии» - СПб, 1996
2. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» - СПб, 2001
3. «Энциклопедия русского балета» - М, 1997