

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Артинская средняя общеобразовательная школа № 6
имени Героя Советского Союза Виктора Алексеевича Шутова»

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАОУ «АСОШ № 6 им. Героя
Советского Союза В.А. Шутова»
Протокол № 13 от 25.06.2026 года

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 216-од от 26.06.2026 г.
Директор МАОУ
«АСОШ № 6 им. Героя Советского
Союза В.А. Шутова»

О.А. Голых



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Музыка и движение»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7 – 9 класс (13 – 15 лет)

Автор-разработчик:
Мелехова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного
образования

п. Арти
2026 год

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Артинская средняя общеобразовательная школа № 6
имени Героя Советского Союза Виктора Алексеевича Шутова»

ПРИНЯТО: на заседании педагогического совета МАОУ «АСОШ № 6 им. Героя Советского Союза В.А. Шутова» Протокол № 13 от 25.06.2026 года	УТВЕРЖДЕНО: Приказ № 216-од от 26.06.2026 г. Директор МАОУ «АСОШ № 6 им. Героя Советского Союза В.А. Шутова» _____ О.А. Голых
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Музыка и движение»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7 – 9 класс (13 – 15 лет)

Автор-разработчик:
Мелехова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного
образования

п. Арти
2026 год

Пояснительная записка

Особую роль в системе воспитания играет искусство. В этом отношении широкое поле для развития учащихся предоставляет хореографическое образование. Ещё в самые древние времена танец стал одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания. Это искусство сочетает в себе не только эмоциональную сторону восприятия, танец раскрывает и возвращает духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье, правильно развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия снижают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

Основанием проектирования данной дополнительной общеразвивающей программы послужили следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. 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»;

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»);

10. Устав МАОУ АГО «ЦДО».

Направленность программы «Музыка и движение» художественная.

Актуальность занятия ритмикой увеличиваются объемом двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 13 лет до 15 лет и учитывает **возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Средний школьный возраст** (от 12-13 лет до 15 лет) - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе (5-8 классы) и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Средний школьный возраст - самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащиеся нравятся решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны внеклассные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Для подростков танцевальный коллектив является пространством для воплощения своего творческого потенциала.

Наполняемость группы 22 человека.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Объем программы – 34 часа.

Срок освоения программы составляет 1 год.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации ДОП традиционная.

Формы обучения - очная.

Виды занятий. Учебное занятие – основная форма организации и проведения занятий с применением групповых форм.

Занятия организуются в актовом зале и на открытом воздухе.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, и предусматривает:

- проведение практических занятий;

- выступления.

Способы отслеживания и контроля результатов:

- наблюдение на учебных занятиях;
- творческое задание, выступление.

Теоретическая часть программы направлена на изучение истории танца, стилей и направлений уличного танца.

Практическая часть программы предусматривает занятия подвижными играми, ритмикой, хореографией, общей физической подготовкой, концертной деятельностью, практикой танцевальных и актёрских этюдов, импровизацией и включает:

- освоение навыков, необходимых для современного уличного танца;
- сочетание динамических и статических физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата человека, выработки силы, выносливости, координации;
- участие в концертах;

Цель и задачи программы

Цель программы

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с ролью музыки для танца;
- познакомить с музыкальной речью;
- познакомить с ритмичными движениями детского танца;

Воспитательные:

- организовать занятость школьников во внеурочное время;
- прививать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность;
- совершенствовать коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе; выявлять одарённых, талантливых детей, обладающих нестандартным творческим мышлением;
- формировать культуру общения и поведения в коллективе.

Развивающие:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
- формирование общих представлений о культуре движений;
- развитие музыкальности, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах и упражнениях.

Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие	1	1	2	-
2.	Музыка и движение. Ритмика.	1	10	11	Наблюдение, творческое задание, выступление
3.	Партерная гимнастика	1	8	9	Наблюдение
4.	Постановка танца.	1	6	7	Творческое задание
5.	Сценическая культура.	1	2	3	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	0	2	2	Выступление, наблюдение
	Итого:	5	29	34	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Теория:

- Правила поведения и безопасности на занятиях в танцевальном зале.

Практика:

- Подвижные игры для общения. Игры на внимание. Игры на сплочение команды.

2. Музыка и движение. Ритмика.

Теория:

Что такое музыкальная речь. Ритмика. Роль музыки в хореографии. Движение. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Практика:

-Разучивание ритмических упражнений. Упражнения в движении. Составление ритмичных композиций.

-Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1,2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1,3 (на счет 3 с двумя хлопками); на счет 2,4 (на счет 2 с двумя хлопками).

-Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.

-Выполнение движений на нечетный счет, на четный пауза.

-Выполнение движений на четный счет, на нечетный пауза.

-Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

-Хлопки в ладоши поочередно выполняют обучающиеся и педагог.

-Целенаправленное слушание музыкального произведения.

-Анализ музыкального произведения.

-Подбор выразительных движений для музыкального образа, соответствующих ритму, характеру музыки.

-Выполнение упражнений для поиска разного темпа в музыке на заданных танцевальных шагах.

3. Партерная гимнастика

Теория:

- Техника выполнения упражнений.

Практика:

-Упражнения на сокращение и расслабление мышц, на развитие силы мышц, эластичности связок и суставов, на гибкость и пластичность.

Разучивание комбинаций на основе упражнений.

-Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

-Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед.

-Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног.

-Упражнение для развития стоп.

-Упражнения на равновесие.

4. Постановка танца.

Теория:

- Стили балльных танцев, история возникновения. Менуэт, вальс, полонез.

Практика: постановка полонеза, менуэта, вальса.

5. Сценическая культура

Теория:

-Типы сценических площадок. Сцена-коробка; сцена-арена; пространственная сцена (открытая площадка, открытая площадка со сценой-коробкой); кольцевая сцена (открытая, закрытая).

Практика:

-Выступление на разных сценических пространствах (спортивный зал, небольшой зал, стадион, сцена, улица и т.д.)

6.Итоговое занятие

Практика:

- Выступления на концертах и праздниках, проводимых в рамках проекта общеобразовательной школы.

Планируемые результаты

В результате изучения ДОП «Музыка и движение» у обучающихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Метапредметные результаты

-развитие социальных навыков школьников в процессе групповых взаимодействий;

-повышение степени самостоятельности, инициативности учащихся и их познавательной мотивированности;

-приобретение детьми опыта исследовательско-творческой деятельности;

-умение предъявлять результат своей работы; возможность использовать полученные знания в жизни;

-формирование социально адекватных способов поведения;

-развитие ценностного отношения обучающихся к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

-развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Личностные результаты

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

Предметные результаты

-знать о темпе, ритме, амплитуде движений, уметь выполнять определённые танцевальные движения;

-освоить элементарные навыки постановки корпуса, ног, рук,

-определять характер музыки,

-определять начало и окончание музыкальной фразы,

-иметь начальные музыкально – ритмические знания,

-знать правила поведения в танце,

-уметь исполнять основные танцевальные шаги, бег на полу-пальцах, прыжки,

-изучить партерную гимнастику,

-чувствовать пространство и партнёров в танце.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество недель в 1 полугодии	15
5	Количество недель во 2 полугодии	21
6	Начало занятий	15.09.2025.
7	Каникулы	-
8	Выходные дни	01-06.01.2025.
9	Окончание учебного года	31.05.2026.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Аудио, видео аппаратура.
2. Концертные костюмы.
3. Обручи, коврики для занятий, скакалки, канат, мячи.
4. Хореографические переносные станки (3 шт.)

5. Инвентарь для игр (мячи баскетбольные, набивные, скакалки, обручи).

Формы аттестации/контроля:

- наблюдение на учебных занятиях;
- творческое задание, выступление.

Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Рольф. М: 2001.
2. Боттомер Пол. Учимся танцевать. Экелло-Пресс, 2002
3. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб. 1997. 227 – 410 с.
4. Гипиус С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств. С.П.: «Прайм-Еврознак», 2007. 172 – 256 с.
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону: «Фонекс», 2003. 6 - 156 с.
6. Пегрум Джульетт. Детская йога. Изд. Диля. 2006.
7. Ротерс Т.Т. Методические рекомендации «Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика». Москва: «Просвещение», 1989.
8. Усова О. В. Театр танца. Шадринск: «Исеть», 2002.
9. Уэйрайт Гордон. Язык тела. М: 2003.
10. Филимонова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. С-П: детский Пресс, 2001.
11. <https://vk.com/impresariobooks>
12. https://vk.com/horeograf_club
13. https://vk.com/horeograf_praktik
14. <https://vk.com/daboom58>