

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики**  
**Местной администрации Терского муниципального района**  
**МКОУ СОШ с.п. Новая Балкария**



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом и.о. директора  
От 30.08.2025г. № 100  
Боташева Ш.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**"Движение"**

**на 2025-2026 учебный год**

Руководитель:  
Атмураева Зоя Михайловна

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности общекультурной направленности хореографического кружка «Движение» составлена на основе нормативно- правовых документов:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,

- Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373».

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Основной образовательной программы основного начального общего образования и Положением о рабочих программах образовательного учреждения МКОУ СОШ с п Новая Балкария, Терского района, КБР.

- с учетом современных тенденций в области хореографического искусства,

**Цели и задачи программы**

**Цель программы** – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

– выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

– познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

– сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

**Развивающие:**

– раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

– содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

– развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

**Воспитательные:**

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год.

**Режим работы.**

Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Среда - младшая группа (1-4 классы) - 14:00-15:40; вторник - старшая группа (8-10 классы) - 15:00-16:40.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, упражнения для развития позвоночника, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в разных стилях. Также занятия включают упражнения по гимнастике и акробатике.

**Музыкальное сопровождение занятия.** Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

**Формы занятий и способы их организации.**

*Формы занятий:*

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов);

*Способы организации деятельности воспитанников на занятии:*

- групповая (занятия по сформированным группам);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела	Количество часов
1	Ритмика	14
2	Элементы классического танца	18
3	Элементы народного танца	16
4	Элементы бального танца	18
5	Элементы национального(кавказского) танца	14
6	Постановочно – репетиционная работа	26
	Итого	68

### Содержание тем программы

Раздел	Содержание тем программы
Ритмика	<p>1. Ритмические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> <p>2. Упражнения на ковриках:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины;</li> <li>- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</li> </ul> <p>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах;</li> <li>- пантомима.</li> </ul> <p>4. Упражнения на пластику и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук;</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</li> </ul> <p>5. Пространственные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую.</li> </ul> <p>6. Ритмические комбинации:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений;</li> <li>- этюды;</li> <li>- танцевальная импровизация.</li> </ul>
2.Элементы классического танца	<p>1. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</p> <p>2. Упражнения на середине зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания и полуприседания;</li> <li>- поднимание стопы на полупальцы;</li> <li>- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.</li> </ul> <p>3.Прыжки, верчения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте;</li> <li>- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.</li> </ul> <p>4.Комбинации движений танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этюды;</li> <li>- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;</li> <li>- координация рук и ног в исполнении движений на середине.</li> </ul>
3.Элементы народного танца	<p>1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</p> <p>2. Основные танцевальные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</li> <li>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</li> <li>- повороты, прыжки.</li> </ul> <p>3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».</p>
4.Элементы бального танца	<p>1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</p> <p>2. Основные элементы бального танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</li> <li>- свободная композиция (работа в паре);</li> <li>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</li> </ul> <p>3. Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</p>
5.Элементы	<p>1. Основные положения рук, ног, постановка</p>

<p>национального (кавказского)танца</p>	<p>корпуса. 2. Основные танцевальные движения. 3. Композиции национального танца (ирландский танец) - связка отдельных элементов в свободные композиции.</p>
<p>6.Постановочно-репетиционная работа</p>	<p>1. Изучение движений танцевального номера; 2. Отработка движений танцевального номера; Соединение движений в комбинации; Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок; Репетиционная работа.</p>

## Календарно-тематический план

Младшая группа (1-4 классы)

№ урок а	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Изменения
	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>12</b>		
1	Упражнения на дыхание. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	2	04.09	
2	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно. Поднимание ног, махи ногами.	2	11.09	
3	Пластичные упражнения. Поочередное расслабление всех мышц тела.	2	18.09	
4	Продвижения с прыжками, бег, поскоки. Перестроение из одной фигуры в другую.	2	25.09	
5	Ритмические движения. Импровизация	2	02.10	
6	Ритмические комбинации: этюды. Связка танцевальных движений.	2	09.10	
	<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>12</b>		
7	Постановка корпуса, поклон. Позиции рук, ног.	2	16.10	
8	Приседания. Полуприседания	2	23.10	
9	Поднимание стопы на полупальцы. Движение в координации рук и ног по позициям, повороты.	2	06.11	
10	Прыжки на месте. Понятие «Точка».	2	13.11	
11	Верчения на середине зала, в диагонали. Прыжки на месте в координации с движениями рук.	2	20.11	
12	Движения классического танца	2	27.11	
	<b><u>Элементы народного танца</u></b>	<b>12</b>		
13	Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	2	04.12	
14	Шаг с притопом, бег. Притопы - одинарный, двойной, тройной.	2	11.12	
15	Построение в круг. Движения по кругу.	2	18.12	
16	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	2	25.12	
17	Повороты. Прыжки. Комбинации.	2	15..01	

18	Построение в фигуры (рисунок). Отработка движений танца «Плясовая».	2	22.01	
19	<b><u>Элементы бального танца</u></b> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон.	<b>10</b> 2	29.01	
20	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».	2	05.02	
21	Изучение движений танца «Вальс». Отработка движений танца «Вальс».	2	12.02	
22	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации.	2	19.02	
23	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок.	2	26.02	
24	<b><u>Элементы национального танца</u></b> Основные положения ног в кавказском танце.	<b>8</b> 2	05.03	
25	Постановка корпуса. Движения ногами. Шаг	2	12.03	
26	Повороты. Движения ногами в такт музыки.	2	19.03	
27	Движения по рисунку танца. Соединение простых движений в сценический рисунок	2	02.04	
28	<b>Постановочно-репетиционная работа</b> Простые движения танцевального номера. Отработка простых движений.	<b>18</b> 2	09.04	
29	Сложные движения танцевального номера. Отработка сложных движений.	2	16.04	
30	Соединение простых движений в комбинации.	2	23.04	
31	Соединений сложных движений в комбинации.	2	30.04	
32	Соединение движений в комбинации.	2	07.05	
33	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	2	14.05	
34	Повторение элементов изученных танцев. Работа под счет. Работа с музыкальным сопровождением Рисунок танцев. Движения по рисунку танцев. Отработка движений. Постановка танцев.	2	21.05	
	Итого: 68ч			

## Календарно-тематический план

Старшая группа (8-10 классы)

№ урок а	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	Изме нения
	<b><u>Ритмика</u></b>	<b>9</b>		
1	Упражнения на дыхание. Физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	1	02.09	
2	Поднимание рук и ног одновременно и поочередно. Поднимание ног, махи ногами.	1	02.09	
3	Движения в образах. Пантомима.	1	10.09.	
4	Пластичные упражнения.	1	10.09	
5	Поочередное расслабление всех мышц тела	1	17.09	
6	Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	17.09	
7	Перестроение из одной фигуры в другую	1	24.09	
8	Ритмические движения. Импровизация	1	24.09	
9	Связка танцевальных движений	1	01.10	
10	<b><u>Элементы классического танца</u></b>	<b>12</b>		
	Постановка корпуса, поклон. Позиции рук, ног	1	01.10	
11	Приседания. Полуприседания. Поднимание стопы на полупальцы	1	08.10	
12	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	08.10	
13	Прыжки на месте. Понятие «Точка»	1	15.10	
14	Верчения на середине зала, в диагонали	1	15.10	
15	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	22.10	
16	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	22.10	
17	Движения классического танца.	1	05.11	
18	Этюд	1	05.11	
19	Координация движений рук в исполнении прыжков	1	12.11	
20	Координация движений ног в исполнении прыжков	1	12.11	
21	Координация рук и ног в исполнении движений на середине	1	19.11	
22	<b><u>Элементы народного танца</u></b>	<b>10</b>	19.11	

	Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	1		
23	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной.	1	26.11	
24	Построение в круг. Движения по кругу.	1	26.11	
25	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	1	03.12	
26	Повороты. Прыжки.	1	03.12	
27	Комбинации	1	10.12	
28	Построение в фигуры (рисунок)	1	10.12	
29	Отработка движений танца «Плясовая»	1	17.12	
30	Соединение движений танца в комбинации	1	17.12	
31	Постановка танца «Плясовая»	1	24.12	
32	<b><u>Элементы бального танца</u></b> Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон.	<b>12</b> 1	24.12	
33	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».	1	14.01	
34	Свободная композиция (работа в паре). Изучение движений танца «Вальс».	1	14.01	
35	Отработка движений танца «Вальс».	1	21.01	
36	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации.	1	21.01	
37	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок. Постановка танца «Вальс».	1	28.01	
38	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход.	1	28.01	
39	Приставные шаги. Прыжки. Повороты.	1	04.02	
40	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	04.02	
41	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	11.02	
42	Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	1	11.02	
43	Постановка танца «Рок-н-ролл»	1	18.02	
44	<b><u>Элементы национального танца</u></b> Основные положения ног в ирландском танце	<b>9</b> 1	18.02	
45	Постановка корпуса. Движения ногами.	1	25.02	
46	Шаг. Шаг с выносом ноги на каблук.	1	25.02	
47	Повороты. Движения ногами в такт музыки.	1	04.03	
48	Движения по рисунку танца. Отработка	1	04.03	

	простых элементов танца			
49	Отработка сложных элементов танца	1	11.03	
50	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	11.03	
51	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	18.03	
52	Разводка комбинаций. Постановка танца «Ирландский танец»	1	18.03	
53	<b>Постановочно-репетиционная работа</b> Простые движения танцевального номера.	<b>18</b> 1	01.04	
54	Отработка простых движений	1	01.04	
55	Сложные движения танцевального номера.	1	08.04	
56	Отработка сложных движений	1	08.04	
57	Соединение простых движений в комбинации	1	15.04	
58	Соединений сложных движений в комбинации	1	15.04	
59	Соединение движений в комбинации	1	22.04	
60	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	22.04	
61	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	29.04	
62	Повторение элементов изученных танцев	1	29.04	
63	Работа над простыми элементами танцев	1	06.05	
64	Работа над сложными элементами танцев	1	06.05	
65	Работа под счет	1	13.05	
66	Работа с музыкальным сопровождением	1	13.05	
67	Рисунок танцев. Движения по рисунку танцев	1	20.05	
68	Отработка движений. Постановка танцев	1	20.05	
	Итого: 68ч			

# «ДВИЖЕНИЕ»



**Хореографический кружок**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240687

Владелец Боташева Шарипа Магамудовна

Действителен с 16.10.2025 по 16.10.2026