

ВЫБОРГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«РОЩИНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**  
**(МБОУ «РОЩИНСКИЙ ЦО»)**

РЕКОМЕНДОВАНА  
к утверждению педагогическим советом,  
протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №284/ОД по МБОУ «Рощинский  
ЦО» от 29.08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
**«Экспрессия 1»**  
**(школьники)**

Срок реализации программы: 1 год обучения  
Составитель: педагог дополнительного образования  
Зылькова Ирина Александровна.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет художественную направленность.

- Программа отредактирована в 2025 году в соответствии со следующими нормативными документами:
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- **- с ориентацией на методические рекомендации:**
- Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Проектирование сетевых дополнительных общеразвивающих программ: учеб.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, М. В. Осипова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2021. – 93 с.
- Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.
- Устав МБОУ «Рощинский центр образования», утвержденный постановлением №3968 от 09.10.2019г.

При определении содержания дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

В дошкольном возрасте активно развиваются специальные способности детей, прежде всего художественные. Дошкольное детство создает благоприятные условия для их формирования. Дошкольник включен во все многообразие художественных видов деятельности. Он поет, танцует. Это создает возможность для проявления специальных способностей, в том числе музыкальных. Высшим проявлением способностей является ТАЛАНТ.

Данная программа “Экспрессия” направлена на обучение хореографии детей с пяти до семи лет и рассчитана на 1 год обучения.

**Основная цель программы** - Выявление, раскрытие и развитие специальных (хореографических) способностей каждого обучающегося, развитие личности школьника.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- Формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки;
- совершенствовать двигательные способности;
- познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения в парах, в группе.

**Развивающие:**

- развивать чувства ритма;
- развивать умение свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения
- выработать у детей красивую осанку, подтянутость, внутреннюю собранность
- развивать умение самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.
- способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений:
- расширять кругозор, активизировать познавательные процессы;

**Воспитательные:**

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- содействовать формированию навыков общения в коллективе и в паре;

**Отличительная особенность:**

Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушая музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию школьника. Сочетание духовного и физического необходимо для развития личности ребенка. Работа с детьми по обучению музыкально-ритмическим навыкам показала, что в каждом ребенке заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача хореографа – создать условия для его раскрытия и развития.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет

**Срок реализации** данной программы - 1 год

**Форма обучения** – очная

**Формы проведения** занятий – аудиторные

**Формы организации** образовательной деятельности является занятие, проводимое фронтальным, парными и групповым способами с учетом индивидуальных особенностей детей.

**Основными формами** занятия являются занятие, беседа, выступления, конкурс, праздник.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 ак.часу.

Общее количество часов по программе 72.

**Материально-техническое обеспечение:** хореографический зал, зеркала, станки, музыкальный центр, хореографическая форма одежды, сценические костюмы.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

**По окончании 1 года обучения дети должны знать:**

1. Правила безопасного поведения на занятиях.
2. Предупреждение травматизма.

**Уметь:**

- строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах);
- равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- маршировать вместе со всеми и индивидуально;
- выполнять основные движения (ходьба и бег) в умеренном и быстром темпе;
- передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года;
- самостоятельно начинать движения после вступления
- слушать танцевальную мелодию до конца, узнавать знакомые мелодии;
- замечать изменения в звучании мелодии (тихо – громко);
- выполнять танцевальные движения: притопывать попеременно двумя ногами и одной ногой, кружиться в парах, выполнять прямой галоп, двигаться под музыку с предметами (флажки, листочки, веточки и т.п.), игрушками, без них;
- передавать игровые и сказочные образы: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички, едут машины, летят самолеты, идет коза рогатая и др.;
- приветствовать учителя («Поклон – приветствие»);
- элементы народных танцев;
- русские народные танцы: «Топотушки», «Матрешки»;
- «Под зонтиком», «Снежинки», «На лесной полянке».

Основными формами подведения итогов за год являются выступления на праздниках в садике, конкурсах районного и областного уровня.

Ожидаемые результаты реализации программы:

**Предметные:**

- овладение несложными танцевальными и актерскими исполнительными навыками;
- самостоятельность выполнять разминочные упражнения;
- иметь представление об отличительных особенностях элементов хореографического искусства.

**Метапредметные:**

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений;
- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью;

**Личностные:**

- доброжелательность, применение общепринятых норм вежливости в общении;
- уважительное отношение в паре;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;

**Учебно-тематический план**

	Наименование разделов программ	Количество учебных часов	Формы проведения промежуточной аттестации теории
--	--------------------------------	--------------------------	--

		Всего	теория	практика	практики
1.	Введение	1	1	-	Наблюдение, анализ.
2.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Наблюдение, анализ.
3.	Упражнения для усвоения ритма	11	6	5	Наблюдение, анализ.
4.	Упражнения танцевальных основ поз рук, ног	24	10	14	Наблюдение, анализ, зачет
5.	Перестроения в сочетании с шагами, прыжками, поворотами	16	5	11	Наблюдение, анализ.
6.	Музыкально-подвижные игры	8	2	6	Наблюдение, анализ, соревнования Эстафета.
7.	Танцевальные элементы и композиции	8	-	2	Выступление на праздничных концертах.
		72	28	44	

## Содержание разделов программы.

### 1. Введение.

Теория: Ознакомление с разделами программы, с режимом занятий.

Необходимая форма одежды. Проведение беседы по технике безопасности и предупреждения травматизма.

### 2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Терминология танцевальных движений и упражнений назначение и направленность для оздоровления занимающихся.

Практика: Комплекс упражнений направленных на улучшение осанки, гибкости, физической силы.

### 3. Упражнения для усвоения ритма.

Теория: Ознакомление с музыкальными произведениями с акцентами сильной и слабой доли, с музыкой различных ритмов и темпов.

Практика: Элементы танцевальной азбуки, содействующие освоению основ музыкальной грамоты.

### 4. Упражнения танцевальных основ поз рук, ног.

Теория: Объяснение и показ основных поз рук и ног классического танца, народно- сценического танца:

Практика: экзерсис классического танца на середине.

### 5. Перестроения в сочетании с шагами, прыжками, поворотами.

Теория: Теоретическое обоснование и содержание комплекса перестроений на шага, прыжках, беге.

Практика: Ходьба, бег, прыжки, галоп, шаг польки, тройной ход, шассе. Построений в шеренгу, колонну, круг.

Передвижения в шаге, беге.

#### **6.Музыкально-подвижные игры.**

Теория: Ознакомление с правилами музыкально-подвижных игр.

Практика: Выполнение игр. Игры на внимание и реакцию: «Найди свое место», «Повтори за мной», «Пустое место», на развитие музыкального слуха «Музыкальное ухо», «Раз, два, три, а ну- ка повтори », подвижной игры «День и ночь», «Совушка», «Хитрый лис».

#### **7. Танцевальные элементы и композиции.**

Практика: «Полька», «Снежинки».

Показательные выступления на концертах., .

### **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы .**

Первый год обучения.					
№	Раздел, тема	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический и наглядный материал, ТСО	Форма диагностики
1.	Введение	Фронтальная	Объяснительно – иллюстративный Беседа	Методическая литература	Наблюдение, анализ.
2.	Общеразвивающие упражнения.	Фронтальная Групповая индивидуальная	Объяснительно – иллюстративный, программированный Практические занятия	Методическая литература, магнитофон	Наблюдение, анализ, тесты
3.	Упражнения для усвоения ритма	Фронтальная Групповая индивидуальная	Объяснительно - иллюстративный, репродуктивный, программированный Тренировка	Методическая литература, музыкальный материал, музыкальный центр	Наблюдение, анализ.
4.	Упражнения танцевальных основ поз рук, ног.	Фронтальная Групповая парная	Объяснительно – иллюстративный, программированный репродуктивный Тренировочный процесс	Методическая литература, хореографический зал, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ.
5.	Перестроения в сочетании с шагами, прыжками, поворотами.	Фронтальная парная	Объяснительно – иллюстративный, программированный, Практические занятия	Методическая литература, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ.
6.	Музыкально-подвижные игры.	Фронтальная Групповая индивидуальная	Объяснительно – иллюстративный	Методическая литература, музыкальное сопровождение	Наблюдение, анализ, соревнования
7.	Танцевальные элементы и композиции.	Фронтальная Групповая	Программированный	Аудио и видео материал	Концерты, Наблюдение, анализ,

### Критерии результативности освоения программы:

№ П/п	Критерии	Показатели		
		Высший – 3 балла	Средний – 2 балла	Низкий-1 балл
1	Информативность	Прочные систематизированные знания танцевальной азбуке. Стремление к самостоятельному приобретению знаний. Свободное применение знаний в практической деятельности.	Имеются несущественные пробелы в системе знаний танцевальной азбуке, отдельные затруднения в применении знаний в практической деятельности.	Занятие не систематизированы. Имеются серьезные затруднения в применении знаний в практической деятельности.
2	Мастерство	Качественное исполнения танцевальных элементов разного уровня сложности. Высокий уровень самостоятельности при выполнении работ. Стремления участвовать в концертных номерах.	Качественное исполнения танцевальных элементов. Проявление самостоятельности.  Участие в концертных номерах.	Выполнение танцевальных элементов с помощи педагога. Невысокие качественные показатели работ. Крайне редкое участие в концертных номерах.
3	Творчество	Наличие устойчивого познавательного интереса к хореографическому искусству. Способность к самостоятельному изучению и работе на собой.	Присутствие познавательного интереса. Ограниченная способность к принятию собственной идеи и ее реализации.	Неустойчивый познавательный интерес. Отдельные проявления работы над собой на основе поддержки руководителя.
4	Коммуникативность	Хорошая способность общения на основе общепринятой этики. Доброжелательность, уважение друг к другу в сочетании с умением работы в коллективе на основе	Этическое воспитание присутствует. Недостаточное уважение к товарищам по учебной группе. Умение работы в коллективе слабое.	Низкое этическое воспитание, раздражительность, недоброжелательное отношение к другим учащимся. Низкий коллективизм,

		взаимовыручки, товарищества и взаимопомощи		замкнутость. Взаимовыручка, поддержка находятся на низком уровне.
5	Способность к самоконтролю и самооценке.	Развито умение оценки собственных сил и возможностей. Объективность в оценивание результатов своей деятельности и работы других. Развито чувство рефлексии. Восприятие критики - адекватное.	Недостаточное развитие чувства самооценки (преувеличение) недостаточная объективность результатов своей деятельности и работы группы. Рефлексия занижена. Восприятие критики болезненное.	Низкий уровень самооценки. Необъективность в оценивание результатов деятельности группы и своей. Способность к рефлексии – отсутствует. Негативное восприятие критики
6	Способность развития и самосовершенствования	Наличие стойкой потребности в повышении своей образовательной деятельности. Стремление к реализации своих способностей. Четкое представление своего последующего образовательного пути и места в обществе.	Недостаточное ориентирование в поиске информации. Средний уровень потребности в повышении своей образованности. Ограниченность в стремлении реализации своих способностей и выборе дальнейшего пути развития личности.	Нежелание повышения своей информированности, отсутствие ее поиска. Низкий уровень стремления к повышению образованности, отсутствие желания реализации собственных способностей и не виденье своего дальнейшего пути развития.
7	Отношение к занятиям	Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Инициативность. Интерес, активность.	Регулярное посещение и добросовестное отношение к занятиям. Присутствие интереса. Пониженный уровень активности.	Нерегулярное посещение занятий. Участие в работе без выраженного интереса.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова Т. “Азбука хореографии”, М., 1999 г.
2. Бекина С. и др. “Музыка и движение”, М., Просвещение, 1984 г.
3. Бондаренко Л. “Методика хореографической работы в школе”, Киев, 1998 г.
4. Костровицкая В. “Сто уроков классического танца”, С-Пб., 1999
5. “О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”. Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 23-16
6. “Программа воспитания и обучения в детском саду”, под ред. М.А. Васильевой, М., 2005 г.
7. Урунтаева Г. “Дошкольная психология”, М., 1996 г.

### Словарь терминов:

франц. Demi Chaîne – половинная цепь

Обозначение групповой фигуры в бальных танцах XVIII-XIX веков, предполагающий выполнение только половины фигуры типа Шен. Другие названия: Половинный Шен, Полушен.

франц. Chaîne des Dames – цепочка дам

Групповая фигура в бальных танцах XVIII-XIX веков, разновидность Шена. Представляет собой вариант перехода партнёрш к кавалерам визави внутри коллективного построения для танцев типа Кадрили. Дамы, движущиеся навстречу, подают друг другу руки.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45 на 90° и выше).

rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.10.en dedans-(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.

passe-(пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеразвивающая программа «Экспрессия»

**2025 - 2026 учебный год**

Комплектование групп: с 15.08- 15.09 (прием и оформление заявок на программы через сайт «Навигатор дополнительного образования»)

Начало учебного года: 01.09 2025 г.

Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Последний учебный день: 31.05.2026 г.

Продолжительность полугодий: 1-ое - 16 недель, 2-ое - 20 недель

Каникулы с 31.12.25 г- 11.01.26 г.

Учебные периоды		Количество недель
1-ое полугодие	01.09.2025г.-30.12.25г.	16
2-ое полугодие	09.01.26 г.- 31.05.26г.	20

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
<b>04.11.2025г.</b> «День народного единства».	03.11 2025г- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
<b>31.12.2025г.</b> «Новогодний праздник»	
<b>23.02.2026</b> , «День защитника Отечества» <b>08.03.2026 г.</b> «Международный женский день»	9 марта 2025г.- нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242
<b>01.05.2026г.</b> «Праздник весны и труда»	
<b>08.05.2026 г.-</b> Предпраздничный день, в который продолжительность работы сокращается на один час <b>09.05.2026 г.,</b> «Праздник Победы ВОВ»	11.05 - нерабочий день с сохранением заработной платы в соответствии с <a href="#">Указом</a> Президента РФ от 23.04.2021 N 242

Месяц	Неделя	Тема	Колво часов
Сентябрь		Введение	1
		Общеразвивающие упражнения	1
		Ходьба, бег, прыжки	1
		Наклоны, «ножницы», «Бабочка»	1
		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
		«рыбка», «лодочка», «колечко»	1
		Комплекс упражнений на развитие силы	1
		«складочка», «звездочка»	1
		Упражнения для усвоения ритма	1

Октябрь		Шаг на сильную долю	1
		Музыкальная подвижная игра «Музыкальное ухо»	1
		Комплекс упражнений для осанки	1
		Музыкальная подвижная игра «Раз, два, три, а ну- ка повтори».	1
		Бег с переходом на шаг в темп музыки	1
		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
		Упражнения на ритм	1
		Упражнения танцевальных основ поз рук, ног.	1
		Por de bras 1,2	1
Ноябрь		Por de bras 3	1
		Demi plie	1
		grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».	1
		Позиции рук 1,2,3	1
		Танцевальная композиция «Топотушки»	1
		Позиции ног 5,6	1
		Battement tendu в сторону	1
Декабрь		Battement tendu вперед	1
		Relevé	1
		Танцевальная композиция «Снежинки»	1
		Battement tendu jeté в сторону	1
		Demi rond en dehors	1
		Комплекс упражнений на развитие гибкости	1
		Танцевальная композиция «Снежинки»	1
		Bounce Action	1
		Парная полька	1
Январь		Комплекс упражнений для осанки	1
		Музыкальная подвижная игра «Совушка»	1
		pas de	1
		Комплекс упражнений для силы мышц	1
		Demi rond en dedans	1
		Работа над постановкой «Полька»	1
Февраль		Перестроения в сочетании с шагами, прыжками, поворотами.	1
		SAUTE по I, II, IV и V позициям.	1
		Работа над постановкой «Полька»	1
		TOUR	1
		Парная полька	1
		Музыкальная подвижная игра «Раз, два, три, а ну- ка повтори».	1
		Ходьба, бег, прыжки SAUTE по IV поз.	1
Март		Бег с переходом на шаг в темп музыки	1
		простой шаг вперед; переменный шаг вперед	1
		Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.	1
		Танцевально-ритмические упражнения «Стирка».	1

		Работа над постановкой «Топатушки»	1
		Комплекс упражнений для осанки	1
		Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.	1
		Музыкальная подвижная игра «Найди свое место»	1
Апрель		СВИНГ	1
		Музыкально-подвижные игры «Хитрый лис»	1
		Demi Chaîne	1
		Chaîne des Dames	1
		Комплекс упражнений для силы мышц	1
		Работа над постановкой ««Полька»»	1
		TOUR CHANES	1
		SISSONNE	1
		Выступление на мероприятии садика	1
Май		Музыкальная подвижная игра «День и ночь»	
		Комплекс упражнений для осанки	1
		Шаг на сильную долю	1
		Работа над постановкой «Матрешки»	1
		Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя».	1
		Комплекс упражнений для гибкости тела	1
		Концерт для родителей	2
Итого: 36 учебных недель			72 часов