

Министерство образования и науки Архангельской области

Комитет по образованию Управления по социальным вопросам администрации
городского округа Архангельской области «Котлас»

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 105"

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МОУ СОШ № 105
Протокол от «31» августа 2026 г.
протокол №1

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Первый шаг к вальсу»

для обучающихся 1 класса

Срок реализации – 1 год

Художественная направленность

Составил: Петрова Анна Васильевна
Педагог дополнительного образования

Корректировал: Андреева Даяна Сергеевна
Педагог дополнительного образования

Разработано в 2023г.

Корректировка в 2026г.

г. Котлас

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первый шаг к вальсу» имеет художественную направленность и разработана для обучающихся 1 класса (6-7 лет).

Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста средствами ритмики, формирование музыкально-ритмических навыков и развитие творческого потенциала.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

- Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности РФ»;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20

(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, с изменениями от 24.12.2025);

- Устав МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 105»;

- с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по ритмике по учебному пособию Орловой И.П. Цыпляевой О.Н. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной ритмической, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса. Занятия по ритмике, основанные на добровольном выборе учеников позволят повысить мотивацию к занятиям по музыке и по физической культуре, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физкультурной и музыкальной деятельности.

Актуальность программы

Разработка данной программы обусловлена социальным заказом общества на всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, максимальной эффективностью развития музыкально-ритмических навыков с раннего возраста, что соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества и отражено в:

- Поручении Президента РФ от 24 сентября 2021 г. «Перечень поручений по итогам встречи со школьниками во Всероссийском детском центре "Океан"»;
- Перечне инициатив социально-экономического развития до 2030 года от 6.10.2021 года. Блок «Технологический рывок».

Цель программы

Содействие всестороннему гармоничному развитию школьников средствами ритмики.

Основные задачи

Предметные (обучающие):

- формирование необходимых двигательных навыков для укрепления собственного здоровья;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- обучение согласованию движений с музыкой;
- овладение начальной ритмической подготовкой;

- формирование навыка музыкального движения;
- овладение основными терминами в хореографии;
- развитие навыка импровизации;
- улучшение танцевальной выразительности, исполнительности, навыка ориентации в пространстве.

Метапредметные (развивающие):

- развитие творческого и логического восприятия действительности;
- формирование общекультурного и эстетического понимания мира;
- развитие умения анализировать собственные успехи и неудачи, объективно оценивать свои возможности;
- развитие коммуникативной культуры поведения во взаимодействии со сверстниками и педагогом.

Личностные (воспитательные):

- воспитание чувства дисциплины, ответственности, трудолюбия;
- культивирование уважения к традициям танца и чувства гордости за осознание собственного участия в искусстве ритмики и хореографии;
- развитие навыков эстетического восприятия произведений танцевально-ритмического искусства;
- формирование навыков коммуникативной культуры поведения.

Отличительные особенности программы

Программа имеет базовый (ознакомительный) уровень. Освоение программы предполагает отсутствие необходимости предварительной подготовки обучающихся, что обеспечивает высокую степень интеграции детей в образовательный процесс.

Отличительной особенностью программы является интеграция ритмики, музыкального воспитания и танцевальных элементов, что позволяет развивать у детей младшего школьного возраста не только двигательные навыки, но и музыкальный слух, чувство ритма, творческое воображение.

Программа предполагает:

- индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию);
- возможность индивидуального образовательного маршрута для одаренного обучающегося;
- возможность индивидуального образовательного маршрута для ребенка с ОВЗ;
- тесная связь с практикой, ориентация на создание конкретного персонального продукта (танцевальной композиции);
- возможность проектной и/или исследовательской деятельности;

- участие в конкурсных мероприятиях локального, муниципального, регионального и других уровней.

Принципы организации педагогического процесса:

- принцип научности;
- принцип обучения и воспитания в коллективе;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса;
- принцип наглядности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- принцип «от простого к сложному».

Содержание программы строится по принципу синтеза нескольких видов деятельности: ритмика, музыка, танец, игра. Программа состоит из 8 тем, последовательно усложняющихся от простых ритмических упражнений до создания итоговой танцевальной композиции.

Характеристика обучающихся по программе

Программа предусмотрена для обучающихся 1 класса (6-7 лет), вне зависимости от пола и физической подготовки.

В возрасте 6-7 лет у детей активно развивается опорно-двигательный аппарат, совершенствуется координация движений, формируется чувство ритма. Ведущим видом деятельности становится учебная, но игровая деятельность сохраняет важное значение. Дети этого возраста обладают высокой восприимчивостью к музыке и движению, что позволяет эффективно развивать музыкально-ритмические навыки.

Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 12 до 15 обучающихся.

Запись на программу осуществляется через систему ГИС «Навигатор 29».

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие опытом занятий ритмикой.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года обучения.

Объем программы: 33 академических часа.

Программа состоит из 8 тем:

- Тема 1. Вводное занятие — 1 час;
- Тема 2. Чувство ритма — 5 часов;
- Тема 3. Координация и внимание — 4 часа;
- Тема 4. Танцевальные элементы — 5 часов;
- Тема 5. Музыкальные инструменты и ансамбль — 5 часов;
- Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память — 4 часа;
- Тема 7. Импровизация и творческое выражение — 4 часа;
- Тема 8. Подготовка и итоговое выступление — 5 часов.

Зачисление детей производится в начале учебного года после собеседования с обучающимся, подачи заявки на обучение через ГИС «Навигатор 29», заключения договора с родителем.

Формы и режим занятий по программе

В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий — 1 академический час (40 минут).

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий всей группой 12-15 человек, малыми группами (4-6 человек) и индивидуально.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра (сюжетно-ролевая, логическая), танцевальный тренинг, проектная деятельность, генеральная репетиция.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, деятельностный (беседа, устное изложение, показ видеоматериалов, наблюдение, практическая работа, творческое задание).

Формы контроля: опрос, конкурс, презентация, просмотр и анализ выполненных работ.

Структура занятия:

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности.

II этап. Основная часть. Повторение материала прошлого занятия. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Перерыв. Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III этап. Заключительная часть. Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Основными способами оценки результатов освоения программы являются:

- педагогическое наблюдение за деятельностью обучающегося;
- совместный анализ (педагог и ребенок) процесса изготовления «продукта»;
- наличие портфолио обучающегося по итогам его участия в выставках и конкурсах различного уровня.

Фиксация достижения результатов обучающегося позволяет отследить динамику его обучения. Для этого используются виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом образовательного модуля в виде опроса и предназначен для выявления знаний, умений и навыков по данному модулю;
- промежуточный, проводится в конце образовательного модуля и закрепляет знания по данному модулю.

Результаты фиксируются в карте наблюдений, журнале педагога.

Личностные:

1. Воспитывать чувства дисциплины, ответственности, трудолюбия;
2. Культивировать уважение к традициям танца и чувство гордости за осознание собственного участия в искусстве ритмики и хореографии;
3. Развивать навыки эстетического восприятия произведений танцевально-ритмического искусства.
4. Сформировать навыки коммуникативной культуры поведения во взаимодействии со сверстниками и педагогом.

Метапредметные:

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

Предметные:

1. Обучить воспитанников начальной ритмической подготовке;
2. Сформировать навык музыкального движения;

3. Развить чувство ритма и музыкальность;
4. Овладеть основными терминами в хореографии;
5. Способствовать развитию навыка импровизации.
6. Научить концентрации внимания на уроках;
7. Улучшить танцевальную выразительность, исполнительность, навык ориентации в пространстве;
8. Способствовать развитию физических данных: выносливости, гибкости, силе, ловкости.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ» МОУ СОШ № 105.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- итоговое выступление с танцевальной композицией;
- участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня;
- открытые занятия для родителей.

Тематическое планирование

Название раздела	Количество часов
Тема 1. Вводное занятие	1
Тема 2. Чувство ритма	4
Тема 3. Координация и внимание	4
Тема 4. Танцевальные элементы	5
Тема 5. Музыкальные инструменты и ансамбль	4
Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память	5

Название раздела	Количество часов
Тема 7. Импровизация и творческое выражение	5
Тема 8. Подготовка и итоговое выступление	5
ИТОГО:	33

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие (1 ч)

Теория:

- Знакомство с детьми.
- Цели и задачи курса ритмики.
- Основные правила поведения на занятиях.

Практика:

- Беседа по технике безопасности.
- Начальная диагностика способностей (чувство ритма, координация, внимание).
- Основные правила этики и гигиены.
- Требования к костюму для занятий.

Тема 2. Чувство ритма (4 ч)

Теория:

- Понятие ритма и метра (2/4, 3/4).
- Значение ритма в музыке и движении.

Практика:

- Хлопки, шаги, притопы в ритме 2/4.
- Простые ритмические рисунки («та-ти-ти-та»).
- Упражнения на темп (медленно — быстро).
- Ходьба и маршировка в кругу, смена направления.

Тема 3. Координация и внимание (4 ч)

Теория:

- Взаимосвязь слуха, движения и внимания.
- Значение реакции на музыкальный сигнал.

Практика:

- Ритмические игры с хлопками.
- Танцевальные шаги: марш, приставной шаг.
- Игра «Стоп-музыка» (остановка при паузе).
- Первые движения под размер 3/4.

Тема 4. Танцевальные элементы (5 ч)

Теория:

- Знакомство с танцевальными ритмами (марш, полька, вальс).
- Элементы танцевальной культуры.

Практика:

- Освоение шагов польки и марша.
- Танцевальные упражнения в парах и группе.
- Хороводные и игровые движения («паровозик»).
- Импровизация под разный характер музыки.

Тема 5. Музыкальные инструменты и ансамбль (4 ч)

Теория:

- Роль музыкального сопровождения.
- Понятие ансамбля.

Практика:

- Игра на бубне, маракасах, треугольнике.
- Упражнения «тихо — громко» с инструментами.
- Разделение на группы: одни задают ритм, другие двигаются.
- Маленькая композиция (новогодняя тема).

Тема 6. Темп, динамика и музыкальная память (5 ч)

Теория:

- Темп (быстро — медленно).
- Динамика (тихо — громко).
- Музыкальная память и внимание.

Практика:

- Ходьба и бег в разных темпах.
- Упражнения с динамикой («тихо — громко»).
- Комбинация «марш + хлопки».
- Игра «Эхо» (повтор ритма).
- Запоминание 2–3 ритмических рисунков подряд.

Тема 7. Импровизация и творческое выражение (5 ч)

Теория:

- Музыка как средство выражения эмоций.
- Импровизация в танце.

Практика:

- Движение под быструю и медленную музыку.
- Игра «Живые картины» (изобразить музыку движением).
- Групповая импровизация (каждый показывает движение — остальные повторяют).
- Упражнения с предметами (ленты, мячики).
- Создание небольшой танцевальной композиции.

Тема 8. Подготовка и итоговое выступление (5 ч)

Теория:

- Правила поведения на сцене.
- Работа в коллективе.
- Итоги года.

Практика:

- Повторение основных ритмов и движений.
- Отработка синхронности в группе.
- Репетиция итоговой танцевальной композиции.
- Генеральная репетиция с реквизитом.
- Игровые и праздничные занятия.

Календарно-тематический график

Количество учебных недель: 33

Количество учебных дней: 33

Даты начала и окончания учебного года: сентябрь 2026 — май 2027

№	Месяц, неделя (производственный календарь)	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь, 36 неделя	Беседа	1	Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. Правила поведения и техника безопасности.	Опрос
2	Сентябрь, 37 неделя	Комбинированное	1	Тема 2. Чувство ритма. Понятие ритма (2/4).	Наблюдение

№	Месяц, неделя (производственный календарь)	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
3	Сентябрь, 38 неделя	Практика	1	Тема 2. Хлопки, шаги, притопы в ритме 2/4.	Наблюдение
4	Сентябрь, 39 неделя	Практика	1	Тема 2. Простые ритмические рисунки («та-ти-ти- та»).	Наблюдение
5	Октябрь, 40 неделя	Комбинированное	1	Тема 2. Упражнения на темп (медленно — быстро).	Наблюдение
6	Октябрь, 41 неделя	Комбинированное	1	Тема 3. Взаимосвязь слуха, движения и внимания.	Наблюдение
7	Октябрь, 42 неделя	Практика	1	Тема 3. Ритмические игры с хлопками.	Наблюдение
8	Октябрь, 43 неделя	Практика	1	Тема 3. Танцевальные шаги: марш, приставной шаг.	Наблюдение
9	Ноябрь, 45 неделя	Комбинированное	1	Тема 3. Игра «Стоп-музыка». Первые движения под размер 3/4.	Наблюдение
10	Ноябрь, 46 неделя	Комбинированное	1	Тема 4. Знакомство с танцевальными	Показ

№	Месяц, неделя (производственный календарь)	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
				ритмами (марш, полька).	
11	Ноябрь, 47 неделя	Практика	1	Тема 4. Шаги польки и марша.	Показ
12	Ноябрь, 48 неделя	Практика	1	Тема 4. Танцевальные упражнения в парах и группе.	Показ
13	Декабрь, 49 неделя	Практика	1	Тема 4. Хороводные и игровые движения.	Показ
14	Декабрь, 50 неделя	Практика	1	Тема 4. Импровизация под разный характер музыки.	Показ
15	Декабрь, 51 неделя	Комбинированное	1	Тема 5. Роль музыкального сопровождения. Игра на бубне, маракасах.	Наблюдение
16	Декабрь, 52 неделя	Практика	1	Тема 5. Упражнения «тихо — громко» с инструментами.	Наблюдение
17	Январь, 2 неделя	Практика	1	Тема 5. Разделение на группы: ансамбль.	Наблюдение

№	Месяц, неделя (производственный календарь)	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
18	Январь, 3 неделя	Практика	1	Тема 5. Маленькая композиция (новогодняя тема).	Показ
19	Январь, 4 неделя	Комбинированное	1	Тема 6. Темп: быстро — медленно.	Наблюдение
20	Февраль, 6 неделя	Комбинированное	1	Тема 6. Динамика: тихо — громко.	Наблюдение
21	Февраль, 7 неделя	Практика	1	Тема 6. Музыкальная память. Комбинация «марш + хлопки».	Наблюдение
22	Февраль, 8 неделя	Практика	1	Тема 6. Игра «Эхо».	Наблюдение
23	Февраль, 9 неделя	Практика	1	Тема 6. Запоминание ритмических рисунков.	Наблюдение
24	Март, 10 неделя	Комбинированное	1	Тема 7. Музыка как средство выражения эмоций. Движение под разный темп.	Наблюдение
25	Март, 11 неделя	Практика	1	Тема 7. Игра «Живые картины».	Показ

№	Месяц, неделя (производственный календарь)	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
26	Март, 12 неделя	Практика	1	Тема 7. Групповая импровизация.	Показ
27	Март, 13 неделя	Практика	1	Тема 7. Упражнения с предметами (ленты, мячики).	Показ
28	Апрель, 14 неделя	Практика	1	Тема 7. Создание небольшой танцевальной композиции.	Показ
29	Апрель, 15 неделя	Комбинированное	1	Тема 8. Правила поведения на сцене. Работа в коллективе.	Наблюдение
30	Апрель, 16 неделя	Практика	1	Тема 8. Репетиция итоговой композиции.	Наблюдение
31	Апрель, 17 неделя	Практика	1	Тема 8. Генеральная репетиция с реквизитом.	Наблюдение
32	Май, 18 неделя	Выступление	1	Тема 8. Итоговое выступление.	Выступление
33	Май, 19 неделя	Итоговое занятие	1	Тема 8. Игровое праздничное занятие. Подведение итогов года.	Опрос

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Кабинет для занятий соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, с изменениями от 24.12.2025).

2. Оборудование:

- малый спортивный зал (танцевальный зал) — 1 шт.;
- музыкальный центр, колонки — 1-2 шт.;
- локальная сеть для обмена данными;
- выход в глобальную сеть Интернет.

Программные средства:

- операционная система;
- файловый менеджер;
- интегрированное офисное приложение.

Информационное обеспечение:

- профессиональная и дополнительная литература для педагога, учащихся, родителей;
- наличие аудио-, видео-, фотоматериалов, интернет-источников.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

Формы реализации: очная, возможно использование дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

При реализации программы возможны индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с ОВЗ/с особыми образовательными потребностями.

При реализации программы возможны индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся, имеющих одаренность в хореографическом творчестве.

Список информационных ресурсов

Литература для педагога:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. — Л.: Искусство, 1983.
2. Барышников Т. Азбука хореографии. — М.: Ральф, 2000.
3. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. — М.: Высшая школа изящных танцев, 2003.
4. Григорьева И.П., Рыкунов Ю.Н. Музыкально-ритмическое воспитание: учебно-методическое пособие. — Воронеж: ВГПУ, 2012.
5. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. — М.: Академия.
6. Мороз Т.И., Поморцева Н.В. Методика преподавания ритмики: учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт; Кемерово: КемГИК, 2021.
7. Орлова И.П., Цыпляева О.Н. Ритмика. Пособие для студентов. — УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.
8. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. — Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. — Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Пинаева Е. Образные танцы для детей. — Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
2. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. — Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-портал правовой информации — <http://pravo.gov.ru>
2. Российская электронная школа — <https://resh.edu.ru>
3. Единый урок по безопасности в сети Интернет — <https://единыйурок.рф>