

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Методическим
советом ЦДО
Протокол от 15.04.2026 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДО

Г.Ф. Войтюшенко
Приказ от 15.04.2026 г. №132/1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Художественной направленности

Танцующее лето

Срок реализации программы 1 месяц
Возраст обучающихся 8-13 лет

Разработчик:

Касимова Карина Альфритовна педагог
дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Танец — это движения тела в ритм музыке. Именно ритм задаёт темп и характер движений, превращая их в осмысленную композицию. Это и искусство, и способ выразить себя без слов. Танец существует с давних времён. Сначала люди танцевали во время обрядов и праздников, потом появились придворные балы, а позже — балет и другие виды танцев. Сегодня есть много разных направлений: классический танец, народно-сценический танец, бальный танец, эстрадный и многие другие.

Привлекательность танца заключается в его универсальности: он одновременно является и физической активностью, и творческим процессом, и способом коммуникации. Регулярные занятия танцами приносят ощутимую пользу для здоровья — укрепляют мышцы, развивают гибкость и координацию, улучшают осанку и работу сердечно-сосудистой системы. Но не менее важны и психологические аспекты: танец помогает снять стресс, избавиться от негативных эмоций, повысить самооценку. Через движения человек может выразить то, что сложно передать словами — радость, грусть, волнение. Именно поэтому многие люди находят в танце не просто хобби, но и способ самопознания и самовыражения.

Дисциплина, необходимая для регулярных занятий, помогает выработать силу воли и целеустремлённость. Работа в группе учит взаимодействовать с другими людьми, находить общий язык и поддерживать партнёров. Кроме того, танцы способствуют развитию музыкального слуха, чувства ритма и пространственного мышления.

Направленность программы - художественная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцующее лето» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

□ Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025. N 2 г. Москва «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

□ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

□ Указ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29 июня 2023 года № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

□ Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утв. Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» № 582-д от 29.04.2025г.;

□ Устав и нормативные документы МАУ ДО «Центр дополнительного образования».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцующее лето» обусловлена возрастающей потребностью общества в эстетическом воспитании подрастающего поколения и формировании гармонично развитой личности, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Отличительной особенностью программы является интенсивный творческий курс, сочетающий физическую активность и художественное развитие в игровой форме. Ее актуальность обусловлена тем, что в период каникул важно обеспечить детям организованный досуг, который зарядит энергией, поможет завести новых друзей и раскрыть потенциал в непринуждённой летней атмосфере. Программа направлена на комплексное развитие ребенка и решает сразу несколько задач: физическое развитие, музыкально-ритмическое воспитание, творческое самовыражение, социально-коммуникативное развитие, психоэмоциональное благополучие, эстетическое воспитание.

Уровень сложности программы – базовый. Рассчитан на детей с небольшим опытом занятия или с хорошей природной координацией. Задача закрепить основы и научиться соединять движения в связки, развивая координацию. Участники улучшают осанку и контроль корпуса во время движения, работают с более сложным ритмическим рисунком.

Адресат программы - обучающиеся 8-13 лет.

У обучающихся 8-13 лет наблюдается активное социальное развитие: они стремятся к признанию в группе сверстников и стараются соответство-

вать групповым стандартам, Эмоциональная сфера характеризуется способностью контролировать внешние проявления чувств, склонностью подавлять негативные эмоции и повышенной чувствительности к критике. При этом развивается абстрактное мышление и способность к анализу, появляется интерес к собственным мыслям и чувствам.

Приём на обучение проводится без предъявления требований к уровню образования и способностям.

Общий объём программы – 26 часов.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа — 45 минут.

Перерыв между учебными часами — 15 минут.

Общее количество часов в неделю — 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок освоения программы – 1 месяц.

Форма обучения — очная.

Форма организации образовательного процесса – индивидуально-групповая, так как каждый обучающийся имеет разный темп обучения и разный уровень подготовки.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель, изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия.

Перечень форм проведения занятий - практическое занятие и небольшой курс теории включают: беседу, игру, конкурс, открытое занятие, мастер-класс, показательное выступление.

Перечень форм подведения итогов реализации общеобразовательная общеразвивающей программы. Итоги реализации программы «Танцующее лето» подводятся в форме текущего педагогического наблюдения на каждом занятии, промежуточного выполнения контрольных упражнений (элементы партерной гимнастики и ОФП), а также итогового открытого занятия, которое включает демонстрацию разученных танцевальных комбинаций, творческую импровизацию и показательное выступление для родителей.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: создание условий для всестороннего развития личности ребёнка через приобщение к хореографическому искусству.

Задачи программы:

Образовательные

- углубить знания хореографической терминологии;
- закрепить и усовершенствовать позиции рук, ног и корпуса;
- развивать навыки координации при исполнении более сложных комбинаций;
- добиться четкости и точности движений в комбинациях.

Развивающие:

- стимулировать творческую активность через задания на импровизацию;
- совершенствовать гибкость, силу и выносливость через адаптированные упражнения партерной гимнастики;
- развивать пространственное мышление;
- развить ловкость через прыжки с изменением направления и комбинациями шагов.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность и ответственность за результат;
- способствовать формированию эстетического вкуса и культуры поведения;
- создать условия для самореализации и повышение самооценки через успешное выполнение заданий и упражнений;
- воспитать терпение при освоении технических сложных элементов, требующих времени и усилий.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- уметь исполнять более сложные танцевальные комбинации;
- владение техники исполнения основных движений и элементов;
- способность передавать характер музыки через движения;
- формирование навыка использования разных уровней движения в танце;
- умение различать музыкальные размеры;
- умение анализировать собственное исполнение: замечать и исправлять ошибки в технике движений.

Метапредметные:

- уметь ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- самостоятельно начинать и заканчивать движения в соответствии с началом и концом музыки;
- уметь работать в коллективе и коммуницировать со сверстниками;

- уметь выражать эмоции через движения.

Личностные:

- формулировать собственные мнения и идеи, аргументированно их излагать;
- понимание значимости регулярности посещения занятий для достижения лучших результатов;
- формирование уважительного отношения к своему коллективу;
- формирование культуры поведения.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план программы

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Современный танец	10	2	8	Наблюдение Самоанализ Мини-задания Исполнение комбинаций
2	Партерная гимнастика	8	1	7	Наблюдение Выполнение упражнений Самостоятельная работа
3	Общая физическая подготовка	8	1	7	Наблюдение Самоанализ
Всего		26	4	22	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Современный танец (10ч.)

Теория — 2 часа. Техника выполнения движений современного танца, основы импровизации.

Практика — 8 часов. Работа с весом и полом: перекаты, скольжения, падения, комбинации в пространстве, импровизация, исполнение основных движений современного танца.

2. Партерная гимнастика (8ч.)

Теория – 1 час. Анатомия тела, техника дыхания при выполнении упражнений на гибкость, правила безопасной растяжки.

Практика – 7 часов. Упражнения для закачки стоп, растяжка ног, гибкость позвоночника, укрепление мышц пресса, спины, дыхательные упражнения, расслабление мышц после нагрузки.

3. Общая физическая подготовка (8ч.)

Теория – 1 час. Обсуждение значимости общей физической подготовки для танцора, какие группы мышц задействованы в танце; основы профилактики травм.

Практика – 7 часов. Силовые упражнения, развитие выносливости, координационные упражнения, игровые эстафеты на ловкость и скорость.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Режим занятий
1 июня	29 июня	6	26	5	3 занятия по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- Оборудование: музыкальная колонка
- Инвентарь: коврик, гимнастические мячи, скакалки, массажные мячики, корзины для хранения инвентаря.

Информационное обеспечение:

- информационная и справочная литература по технике выполнения различных движений по хореографии;
- учебные пособия по истории хореографии;
- видеозаписи исполнения танцевальных движений;
- презентации по теме занятия.
- Музыкальный материал

Методическое обеспечение

Одним из методов, способствующих достижению поставленных в ходе занятий задач, является индивидуально-комплексный подход к обучающимся, на основе создания разновозрастной группы. Работа с разновозрастными группами даёт возможность подключать более опытных и умелых обучающихся к процессу обучения младших или не обладающих выраженными способностями детей. Это формирует у обучающихся такие черты характера, как взаимопонимание, взаимовыручка, умение сочетать

индивидуальное творчество с коллективным сотрудничеством. Кроме того, этот метод облегчает дифференцированный подход к обучению детей, не ущемляя при этом достоинства менее способных обучающихся и в то же время, позволяя более полно раскрыть творческий потенциал детей со способностями.

Структура занятий в объединении такова, 10% времени идёт на теорию и 90% на практическую работу, что позволяет полноценно освоить танцевальное искусство. По мимо занятий в зале, обучающимся необходимо оттачивать свое мастерство за его пределами, а также посещать балетные спектакли и хореографические концерты для всестороннего развития.

Овладение искусством хореографии начинается с фундаментального этапа, который закладывает основу всего дальнейшего обучения. На этом этапе особое внимание уделяется физической подготовке, включающей развитие силы, выносливости и ловкости через специальные упражнения. Параллельно с этим происходит освоение чувства ритма и музыкальности, а также развитие артистизма и выразительности.

Далее происходит углубление и расширение танцевальных навыков. В процессе обучения происходит активное развитие технических навыков. Ученики совершенствуют координацию движений, увеличивают амплитуду и выразительность, работают над точностью исполнения.

На занятиях присутствует совместная деятельность обучаемых и педагога для более эффективного овладения танцевальному искусству и избегания травм обучающихся.

Перед обучающимися ставится комплексная цель, а именно формирование технического мастерства, которое включает освоение правильной постановки корпуса, рук, ног и головы.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

На каждом занятии осуществляется текущий контроль, который включает наблюдение за выполнением упражнений, проверку техники исполнения, оценку усвоения новых элементов и анализ работы в группе.

При оценке используются четкие критерии, включающие техническую подготовку (правильность исполнения, точность движений, координацию, выворотность), художественное воплощение (эмоциональную выразительность, образность, артистизм, музыкальность) и общие показатели (регулярность посещения занятий, дисциплину, работоспособность, творческий потенциал).

Критерии оценки контроля по дополнительной образовательной программе «Танцующее лето»

Показатели (оцениваемые параметры)	Уровень освоения	Баллы	Характеристика уровня	Методы диагностики
Правильность исполнения базовых элементов	высокий	3	Безупречное выполнение элементов, точное соблюдение техники.	Наблюдение за выполнением упражнений, контрольные уроки, текущий контроль на занятиях.
	оптимальный	2	Незначительные ошибки в технике, но общее исполнение корректное.	
	достаточный	1	Присутствуют существенные ошибки, но базовые элементы узнаваемы.	
	недостаточный	0	Грубые ошибки, элементы не соответствуют требованиям.	
Эмоциональная выразительность	высокий	3	Яркая передача образа, естественная подача.	Открытые уроки, выступление на концертах и конкурсах.
	оптимальный	2	Хорошая эмоциональная подача, но есть небольшие неточности	
	достаточный	1	Слабая эмоциональная выразительность, небольшая зажатость.	
	недостаточный	0	Отсутствие артистизма, механическая подача.	
Музыкальность	высокий	3	Точное совпадение движений с музыкой.	Текущий контроль, контрольные уроки, исполнение танцевальных комбинаций.
	оптимальный	2	Небольшие отклонения от ритма.	
	достаточный	1	Заметные нарушения ритма.	
	недостаточный	0	Полное несоответствие музыки.	
Гибкость и координации	высокий	3	Отличная гибкость и координация движений.	Наблюдение, контрольные уроки
	оптимальный	2	Хорошая гибкость, небольшие затруднения с координацией.	
	достаточный	1	Ограниченная гибкость, проблемы с координацией.	
	недостаточный	0	Серьезные ограничения в движениях.	

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Абызова Е.А. Основы хореографической педагогики/ Е.А. Абызова. – СПб.:Издательство «Искусство России», 2019. – 256 с.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «Люкси», «Респкс». - 256 с, ил.
3. Бриске И.Э. «Хореография» Челябинск, 1995
4. Бухман М. Современный танец: теория и практика. – М.: Издательство «Советский спорт», 2018. – 144 с.
5. Захаров Р.В. Искусство балетмейстера / Р.В. Захаров. – М.: ГИТИС, 2018. – 304 с.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников. – М.: Теория и практика физической культуры, 2017. – 268 с.
7. Михайлова М.С. Развитие музыкальных способностей детей / М.С. Михайлова. – СПб.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
8. Мухина В.С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2018. – 608 с.
9. Писарев А.А. Методика преподавания хореографии. – СПб.: Издательство «Планета музыки», 2018. – 168 с.

Список литературы для обучающихся

1. Александрова Н.Н. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. – СПб.: БХВ-Петербург, 2018. – 88 с.
2. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детская литература, 1959. – 160 с.
3. Ватт Ф. Танцы. Книга с наклейками. – М.: Махаон, 2025. – 24 с.
4. Дробина А.В. Танцуй как звезда. – М.: АСТ, 2022. – 110 с.

Список литературы для родителей

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2019. – 416 с.
2. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие. СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 320 с.
4. Фирилева Ж.Е. Танцевальная мозаика. – СПб.: Детство-Пресс, 2018. – 256с.
5. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. – М.: Смысл, 2017. – 304 с.