

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на
Заседании МС № 4
"15" мая 2026 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ «ЦДО»
Чебыкиной Т.А.
№ 127-од 20 мая 2026 г.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальные каникулы»
(художественная направленность)

Для детей 6 - 14 лет
Срок реализации – 4 недели

Составитель:
Мелехова Ольга Михайловна,
педагог дополнительного
образования

п. Арти – 2026 г.

Пояснительная записка

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.

Чтобы добиваться высоких результатов юные танцоры тренируются круглый год. Регулярные занятия летом позволяют не терять форму и поддерживать мотивацию к занятиям. В связи с этим возникла необходимость разработки краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальные каникулы», реализуемой в летний период, являющейся дополнением к дополнительной общеразвивающей программе «Школа танца».

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;

- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025 г. об утверждении Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав МАОУ «ЦДО».

Направленность программы «Танцевальные каникулы» художественная.

Актуальность программы выражается в следующем. Данная программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс в условиях дополнительного образования в летний период, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение краткосрочной программы обучающимися расширяет их двигательные, танцевальные, творческие возможности, и поддерживает форму.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 лет до 14 лет, ранее занимающихся по программе «Школа танца», и учитывает **возрастные и индивидуальные особенности обучающихся**. В 6-10 лет дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Начиная с 10 лет, в силу полового диморфизма, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Продолжается рост и формирования структуры тканей, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Группы формируются по одновозрастному принципу – 6-9 лет, 10-14 лет. Наполняемость группы 10 человек.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Объем программы – 12 учебных занятий, итого -24 часа.

Срок освоения программы составляет 1 месяц- 4 недели.

Форма реализации КДОП 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.

Цель и задачи программы

Цель программы: продолжить обучение в каникулярный период основам хореографии через развитие навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, эмоционально-образное содержание танца.

Задачи:

Обучающие:

- продолжить овладение средствами выразительности в хореографическом искусстве;
- продолжить изучение техники уличного танца;
- формировать практические умения и навыки работы с телом, пространством, музыкальным ритмом и характером;
- формировать исполнительские навыки.

Развивающие:

- развивать умения точно исполнять танцевальные движения, способности координированной работы тела под музыку;
- развивать произвольное внимание, логическое мышление, творческую активность, фантазию;
- способствовать обогащению навыков общения и умений совместной деятельности;
- содействовать адаптации учащихся к жизни в обществе.

Воспитательные:

- привить интерес к культуре, уважительного отношения к наследию предков;
- способствовать взаимопомощи при выполнении танцевальных заданий;
- содействовать организации содержательного досуга;
- формировать мотивацию к творчеству.

Содержание общеразвивающей программы

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

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 народного, современного танцев;
- сочетание динамических и статических физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата человека, выработки силы, выносливости, координации.

Учебный (тематический) план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	общее кол-во часов	
1.	Вводное занятие	0	2	2	
2.	Техника уличного танца	0	4	4	Наблюдение, творческое задание
3.	Постановка	1	5	6	Наблюдение,

	фольклорного танца				творческое задание, выступление
4.	Партерная гимнастика	0	4	4	Наблюдение
5.	Актёрское мастерство. Пантомимика. Жесты	1	3	4	
6.	Сценическая культура	0	2	2	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	0	2	2	Выступление
	Итого:	2	22	24	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие

Практика:

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

2. Техника уличного танца

Практика:

-Выполнение базовых движений hip-hop, hause, locking.

-Выполнение упражнений на три центра, упражнения на изоляцию трёх центров тела, на координацию.

-Выполнение упражнений на возникновение и развитие двигательного импульса в группах и по парам: «Волна», «Зеркало», и др. Выполнение упражнений на интенсивность импульса: «Кривое зеркало», балансы и др.

3. Постановка фольклорного танца

Теория:

Беседа «Обычаи и традиции русского народа».

Практика:

- Хороводы на фольклорный праздник «Троица»: «Лён», «Вася-Васелёчек», «Эх, не будите, меня молодую!», «Я у батюшки жила!».

4. Партерная гимнастика

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: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка». Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон».

-Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

- Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».
- Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».
- Плечевой пояс: «замочек», «зацеп», «пчелка», «домик», «крутые повороты».
- Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел».
- Акробатические упражнения: «Самолет», «Колечко», «Корзинка», «Ласточка с колена», «Мостик из положения лежа», «Березка», «Улитка» (полушпагат), «Стрелочка», «Стойка на руках» (у стены), шпагат «Веревочка».
- Упражнения на разное состояние тела: плотность, текучесть, воздушность.

5. Актёрское мастерство. Пантомимика. Жесты

Теория:

Актерское мастерство в танце. Понятие «актерское мастерство». Видеоматериал на тему «Мимика в танце». Психологическая игра «Я все могу». Знакомство с понятием пантомимы. Жест и мимика – инструменты выразительности для танцора и актёра.

Практика:

- Упражнения на развитие характерности: "Осанка", "Походка", "Жестикуляция", "Ожившая сказка".
- Упражнения на развитие внимания: "Печатная машинка", "Зеркало", "Тень", "Арифметика», «Зоркий глаз», «Ловим муху». «Повтори жест», «Фотограф».
- Упражнения на развитие ассоциативного мышления: «Ассоциация на обратную связь», «Голова великана», «Только без паники», "Метафоры". Упражнения на развитие внимания: «Зоркий глаз», «Ловим муху». «Повтори жест», «Фотограф».
- Упражнения на развитие памяти: " Снежный ком", " Корабль", "Яблонька", "Куклы".
- Упражнения на снятие зажима: "Самолёт", "Роботы", "Мыльные пузыри".
- Импровизация. Этюды на заданные темы.

6. Сценическая культура

Практика:

Сценическое внимание. Сценическая вера. Эмоциональная память.

- Упражнения на развитие внимания: "Переходы", "Светофор", "Звери в клетке".
- Упражнения на развитие веры: " Стул", "Трогаем", "Сидим", "Едем", "Лежим", "Передаём».
- Упражнения на развитие эмоциональной памяти: "Счастливый мяч".
- Выступление на разных сценических пространствах (сцена, небольшой зал, стадион, лесная площадка, улица и т.д.)

7. Итоговое занятие

Практика:

- Выступления на концертах ЛОЛ «Самоцветы», на праздниках, проводимых в Парке им.1 мая, на социально-значимых мероприятиях посёлка (День защиты детей, День молодёжи).

Планируемые результаты

При освоении КДООП «Танцевальные каникулы», по ее завершению, учащиеся приобретут:

1. Метапредметные результаты:

- организация содержательного досуга;
- взаимопомощь при выполнении танцевальных заданий;
- формирование мотивации к творчеству.

2. Личностные результаты:

- сформируют мотивацию на занятия в течение всего года;
- разовьют произвольное внимание, логическое мышление, творческую активность, фантазию;
- приобретут навыки самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения работоспособности.

3. Предметные результаты:

- улучшат индивидуальные показатели по технической танцевальной подготовке;
- овладеют средствами выразительности в хореографическом искусстве;
- сформируют практические умения и навыки работы с телом, пространством, музыкальным ритмом и характером;
- сформируют исполнительские навыки.

Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	4
2	Количество учебных дней	12
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов по КДОП	24
7	Начало занятий	1 июня
10	Окончание занятий	29 июня

Организационно-педагогические условия

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. Арзамасцев О.Г. Преподавание хореографической дисциплины «Классический танец» в непрофессиональных коллективах. Екатеринбург, 2005.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Рольф. М: 2001.
3. Боттомер Пол. Учимся танцевать. Экелло-Пресс, 2002
4. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб. 1997. 227 – 410 с.
5. Гипиус С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств. С.П.: «Прайм-Еврознак», 2007. 172 – 256 с.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону: «Фонекс», 2003. 6 - 156 с.
7. Никитин В.Ю. Я вхожу в мир искусств. Модерн: Джаз танец. 2002.
8. Пегрум Джульетт. Детская йога. Изд. Диля. 2006.
9. Ротерс Т.Т. Методические рекомендации «Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика». Москва: «Просвещение», 1989.
10. Рябко М.В., Каримов А.Р.. Этномузыкальная организация физического воспитания детей среднего и старшего дошкольного возраста. Учебное пособие. М., 2007.
11. Усова О. В. Театр танца. Шадринск: «Исеть», 2002.
12. Уэйрайт Гордон. Язык тела. М: 2003.
13. Филимонова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. С-П: детский Пресс, 2001.
14. Чеккетти Грациозо. Полный учебник классического танца. М: АСТ Астрель, 2007.