

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 9 от «28» 05 2026 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ Л.Р. Морозова
Приказ № 208/4 от «29» 05 2026 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
на летний период
«РИТМЫ ЛЕТА»**

Срок реализации: до 30 дней
Возраст обучающихся 8-17 лет
Автор-составитель:
методист Скударева О.В.

г. Щекино
2026 г.

Пояснительная записка

Данная программа разработана в 2026 году в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831). Принята на заседании педагогического совета Протокол №9 от 28 мая 2026 года.

Актуальность создания данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы неосознанно, по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Данная программа предоставляет возможности обучения основам хореографического искусства и занятости детей в летний период.

Программа направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевальной выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представление о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

В образовательном процессе главная роль отводится эстетическому воспитанию. Прививая с ранних лет любовь к искусству танца, к музыке, педагог работает над формированием гармонично развитой личности, учит ребенка запоминать, систематизировать полученные умения и навыки. Кроме того, осваивая даже самый элементарный танцевальный материал, ребенок прикладывает немало усилий и терпения, что формирует в нем такие качества, как воля и упорство.

Таким образом, данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- Способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье;
- Формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать;
- Воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метроритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;

- Обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально- психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- Формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- Развивает творческие способности детей;
- Воспитывает коммуникативные способности детей;

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что данная программа ориентирует обучающегося на приобщение к музыкально-художественной культуре, занятости в период летних каникул, мотивированию выбора занятий на будущий учебный год.

Цель программы: содействие формированию гармоничной, эстетически развитой личности ребенка, сохранение психофизического здоровья.

Задачи:

образовательные:

- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
- умение понимать «язык» и красоту движений.

воспитательные:

- содействие гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развитие чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствования нравственно - эстетических, духовных и физических потребностей.

развивающие:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья в период летних каникул.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения дети должны:

- применять полученные знания, умения, навыки в области хореографического искусства;
- владеть искусством исполнения классических и - эстрадно-джазовых танцевальных движений;
- уметь импровизировать под любое музыкальное произведение;
- уметь мыслить ассоциативно, научиться свободно импровизировать под любое музыкальное сопровождение;

Программа предназначена для занятий с детьми в возрасте от 8 до 17 лет.

Наполняемость групп: до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма занятий: групповая.

Контроль компетентностей. Критерии оценочной деятельности детей.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив; а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

А поскольку танец - творчество коллективное и, если коллектив с удовольствием работает и отдыхает, то его деловое и неформальное общение «здоровое».

**Таблица достигаемого уровня развития детей при усвоении программы
(в 10 - балльном исчислении).**

Ф.И.О детей	Актерское мастерство	Импровизация	Координация	Развитие физических данных	Техника джаз- танец

Формы и методы проведения занятий

Занятия проводятся в групповой форме. Основной формой занятий является стандартное хореографическое занятие.

Для реализации программы используются следующие методы обучения: методы наблюдения, метод показа, повторения, объяснения, разучивание сложного методом временного упрощения, повторения.

Структура занятия.

Занятие делится на 3 части:

- подготовительную,
- основную
- заключительную.

Основной задачей подготовительной части является организовать и сосредоточить внимание детей и направить все усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для нагрузки.

Задачей основной части занятия является формирование постановки корпуса, рук, ног, головы, развитие гибкости, шага, прыжка, воспитание начальных элементов координации, развитие силы и выносливости. Исполняются движения от простейших базовых элементов до изучения прыжков и танцевальных комбинаций. При проведении основной части урока необходимо руководствоваться следующими правилами:

- 1) Постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, раскладывая на элементы и постепенно их разучивая.
- 2) Чередовать упражнения с различной нагрузкой мышечных групп: рук, ног, мышц спины.
- 3) Темп движений должен быть медленным с последующим ускорением.

Задачей заключительной части занятия является развитие у детей танцевально-ритмической координации и выразительности. С этой целью рекомендуются различные танцевальные движения, танцевальные связки, отдельные небольшие комбинации.

С первых занятий нужно выработать во всех движениях баланс, т.е. устойчивость. Постановка корпуса — это фундамент любого движения.

Учебно-тематический план
(3 раза в неделю по 2 часа, итого 30 часов)

№	Наименование	Количество часов		
		теория	практика	итого
1	Комплектование групп	-	1	1
2	Инструктаж по технике безопасности	0,5	-	0,5
3	Личная гигиена	2	2	4
4	Введение. Изучение поклона.	1	1	2
5	История возникновения и развития танца. Музыкальный характер и ритм (беседа).	1	-	1
6	Музыкальная игра: «Ниточка с иголочкой».	-	2	2
7	Warm up (тренаж). Позиции ног и рук.	-	4	4
8	Партерная гимнастика.	-	7,5	7,5
9	Изучение базовых элементов и принципов различных направлений.	1	3	4
10	Комбинация.	-	4	4
	ИТОГО	5,5	24,5	30

Содержание занятий

1. Комплектование групп.

Практика. Формирование групп танцевального коллектива на летний период из детей, посещающих объединения ЦДТ.

2. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство воспитанников с инструкцией по т/б, о правилах поведения детей в коллективе (объединении) разработанной в ЦДТ.

Практика. Опасные «места» в ЦДТ. Экскурсия по ЦДТ с демонстрацией мест наиболее опасных во время отдыха и т.д.

3. Личная гигиена.

Теория. Познакомить воспитанников коллектива с формой одежды на занятиях коллектива: научить делать прически (и для мальчиков, и для девочек), правильно подбирать обувь для занятий, правильно одеваться. Личная гигиена – что это?

4. Беседы о хореографии.

Теория. Тенденции развития современной хореографии. История возникновения танцев.

5. Музыкальная игра: «Ниточка с иголочкой».

Теория. Правила игры. Формировать понятие о линии танца, знание музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Понятие о темпе, ритме, динамике и т.д.

Практика. Вступление. Рисунок танца. Тренаж.

6. **Практика.** Warm up. Позиции ног и рук.

7. Партерная гимнастика.

Практика. Упражнения для стоп. Упражнения для подвижности суставов. Упражнения для развития гибкости. Продолжение работы по развитию специальных хореографических данных, формированию осанки. Увеличивается скорость исполнения движения, количество повторений каждого упражнения.

8. Изучение базовых элементов и принципов различных направлений.

Практика. Вступление. Рисунок танца. Тренаж.

9. **Комбинация.** Вступление. Рисунок танца. Тренаж.

Ожидаемый результат

К концу обучения ребенок должен знать:

- в джаз-танце названия позиций ног и рук;
- термины в джаз-танце и их значения;

К концу обучения ребенок должен уметь:

- показывать у станка элементы классического танца;
- показать основные принципы джаз-танца;
- грамотно исполнять движения партерной гимнастики;
- показывать первое и второе port de brass.
- показывать 1,2,3,4,5,6,7,8, позиции рук и 1,2-паралельные и 1,2 аут позиции ног.

Учебно-методический комплекс к ДООП «Ритмы лета».

Го д обу чен ия	Дида ктиче ские матер иалы	Инстр умент ы и обору дован ия	Техн ическ ие средс тва обуче ния	Элект ронны е и цифро вые образ овател ьные ресур сы	Аудио-и видеоматериалы, методические пособия	Список литературы
1	Музыкальные подборки смешанных, символический, физкультура – спортивный инвентарь, тематические подборки,	Трапезки, мягкие игрушки, гимнастические палки, станок.	Ноутбук, колонки, пульт.	Онлайн программы DAR, Образовательная программа Open Look/	Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО "Талерия", 1999 г О. Киенко Коммуникативные танцы-игры Протасов М. «Прыг-скок» Ритмика и движения под музыку для детей 5-10 лет. https://mp3spy.cc/music/детские+танцевальные+игры/ Детские танцевальные игры.	1. Фестиваль педагогических идей http://www.cmas.org/aquathlon 2. Портал «Ресурсы образования» http://www.resobr.ru/materials/46/4669/ 5. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино cdtsheckino.ru 3. Все для хореографов http://www.horeograf.com . 4. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010. 5. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» 6. Журнал «Dance» 7. Юлия Андреева «Танцетерапия» 8. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика. - М., 2007.

2	Физкультурно – спортивный инвентарь, Музыкальные подборки	Трапики, станок.	Ноутбук, колонки, пульт.	Онлайн программы DAR, Образовательная программа Open Look/	1) https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQLVGUPQ школа танца Online/ 2) https://www.hiphop.ru/forum/ Хип хоп форум . 3) Г. Прибылов Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. - М.: АО "Талерия", 1999 г	1. Школьная библиотека http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/ 2. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино cdtsheckino.ru 3. Фестиваль педагогических идей http://www.cmas.org/aquathlon 4. Портал «Ресурсы образования» http://www.resobr.ru/materials/46/4669/ Джозеф С. Хавилер «Тело танцора» Юлия Андреева «Танцетерапия» 7. С.С. Полятков «Основы современного танца» 8. «Искусство современного танца»
3	Музыкальные подборки	Трапики	Ноутбук, колонки, пульт.		1. 1) https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQLVGUPQ школа танца Online/ 2) https://www.hiphop.ru/forum/ Хип хоп форум . 3) В. Ю. Никитин «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Этапы развития. Метод. Техника»	1. Фестиваль педагогических идей http://www.cmas.org/aquathlon 2.. Портал «Ресурсы образования» http://www.resobr.ru/materials/46/4669/ 3. Школьная библиотека http://nsportal.ru/shcola/raznoe/library/ 4. Сайт МОУ ДОД «ЦДТ» г. Щекино cdtsheckino.ru 5. Все для хореографов http://www.horeograf.com/

						6.«Основы подготовки специалистов хореографов. 1 часть» «Основы подготовки специалистов хореографов. 2 часть» Хип хоп для начинающих. https://www.youtube.com/playlist?list=PLL0y-mcZnry5z-8jAO3fj65XXgqBjGSvN
--	--	--	--	--	--	---

Литература для педагогов.

1. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
3. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно- методическое пособие). М., 1982
4. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. – Киев, 1985.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – Спб., 1997.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002. – 120с.
7. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. – М., 2004. –144 с.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2003. – 208с.
9. Жадина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – Спб., 1996.
10. Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога. – М., 2006.
11. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
12. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.2. – 104 с.
13. Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах. – М., 1989.
14. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
15. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
16. Методика учебно-творческой работы в самодеятельном коллективе. – СПб., 1972.
17. Методическое пособие Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. Сост. Н. К. Беспятова. – М., 2003.
18. Музыкально-эстетическое воспитание в общеобразовательной школе. – Свердловск, 1966.
19. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М., 2001.
20. Педагогическая поддержка ребенка в образовании: уч. пос. для студ. высш. уч. зав./под ред. В.А.Сластенина, И.А.Колесниковой. – М: Изд.центр «Академия», 2006. – 288с.
21. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
22. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
23. Пузыни Т.Г. Педагогические условия формирования авторства подростков в художественной деятельности. Дисс. на соиск. уч. степ. канд. п.н. – М., 2001.
24. Пуртова Т.В и др. Учите детей танцевать. – М., 2003. – 256 с.
25. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М: ТЦ Сфера, 2002. – 160с.
26. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. – Спб., 2001. – 352 с
27. Фольклор – музыка – театр. Под ред. С.Мерзляковой. – М.,1998.
28. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 2000.
29. Ярмолевич Л. Классический танец. 1-2 классы. – Л., 1986.

Литература для родителей.

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002. – 120с.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. – М., 1999.
3. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
4. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
5. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
6. Уральская В.С. Природа танца. – М., 1981.
7. Уральская В.С. Рождение танца. – М., 1982.

Литература для детей:

1. Барышникова А. Азбука хореографии. – М., 1999.
2. Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
4. Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.
5. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
6. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
7. Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
9. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007. – 119с.
10. Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
11. Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
12. Уральская В.С. Природа танца. – М., 1981.
13. Уральская В.С. Рождение танца. – М., 1982.