

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС  
МБУ ДО «ДДТ»  
Протокол № 5 от 16.01.2026г.  
Зам. директора по НМР  
С. В. Синицына

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 10  
От 04.02.2026г.  
Директор МБУ ДО «ДДТ»  
Е. В. Агафонова

**Краткосрочная дополнительная обще развивающая  
программа художественной направленности  
«Отдыхай в движении»  
Возраст обучающихся: 6-9 лет  
Срок реализации: 1 месяц  
Уровень программы - ознакомительный**

Автор-составитель:  
Петрова Валентина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования;  
программу реализует:  
Ашабокова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования

**Вихоревка 2026 г.**

## **Пояснительная записка**

### **Информационные материалы и литература**

1. Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Отдыхай в движении» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28\_«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 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», «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
7. Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
11. Стратегия социально-экономического развития Иркутской области на период до 2036 года, утвержденная Законом Иркутской области от 10.01.2022 г. № 15-ОЗ; Иные документы:
12. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области (составители Т.А. Татарникова, Т.П. павловская. – Иркутск, 2016г, 21 с.)
13. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом Детского Творчества» (утв. Постановлением мэра Братского района № 579 от 18.08.2020г.)

**Направленность программы – художественная.**

### **Актуальность программы**

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию,

обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Движение и музыка, одновременно влияя на обучающегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает учащимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

### **Отличительная особенность программы**

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений.

### **Адресат программы**

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Отдыхай в движении» адресована детям 6-9 лет, поэтому разрабатывалась с учетом особенностей общего образования и характерных особенностей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст (6 - 9 лет), когда начинается активное формирование личности. У детей происходит формирование и становление новой системы отношений между людьми, изменяется отношение к обязанностям, увеличивается круг интересов, развиваются способности. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, уделяется особое внимание осанке. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движений, мелкая техника дается им тяжело. Несмотря на то, что у детей растет физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут еще долго концентрировать внимание на чем-то одном, не умеют еще сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает, и они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объем материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы деятельности в течение занятия, чередовать серьезную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключаться и удерживать внимание учащихся.

### **Срок освоение программы**

Данная программа рассчитана на 1 месяц.

**Форма обучения – очная**, программой не предусмотрена дистанционная форма обучения.

### **Уровень освоения программы - ознакомительный**

### **Режим занятий**

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа. Перерыв между занятий 15 минут.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** ознакомление обучающихся с базовыми элементами классического и современного танца.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить детей управлять движениями рук, ног, головы в разных направлениях и в различных темпах, соединяя с прыжками;
- разучивать новые более сложные движения, соединять их в небольшие комбинации;
- научить ориентироваться в танцевальном зале, дать понятие «танцевального рисунка».

**Развивающие:**

- развитие физических данных детей, их эмоциональности;

**Воспитательные:**

- воспитание выносливости и доброжелательного отношения к товарищам.

## **Комплекс основных характеристик образования**

### **Объём программы**

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 22 часа.

#### **Содержание программы**

##### **Раздел 1. Введение – 2 часа.**

###### **1.1. Вариации национальных поклонов – 2 часа.**

*Теория.* Вводное занятие. Правила техники безопасности – 0,5 ч.

*Практика.* Вариации национальных поклонов. Поклоны партнеру, педагогу. Танец-поклон «Улыбка» (муз. Шайнского) – 1,5 ч.

##### **Раздел 2. Азбука музыкального движения – 10 часов.**

###### **2.1. Строение музыкальной речи – 4 ч.**

*Теория.* Строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза), длительности. Передача в движении применения темпа.

*Практика.* Строение музыкальной фразы: игра «Лужа», игра «Снежинки».

###### **2.2. Построение и перестроения – 6 ч.**

*Теория.* Построение и перестроения. Шаги с акцентом на «раз» по четыре и три шага. Многообразие метроритма музыкального этноса.

*Практика.* Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижерском жесте. Комбинирование различных видов шагов, различных видов бега между собой; прыжки в различных рисунках на месте и с продвижением по разным направлениям с одновременным движениями головы и рук. Музыкальные регистры – Игра «Кто живет в лесу».

##### **Раздел 3. Партерная гимнастика – 8 часов**

###### **3.1. Комплекс упражнений для развития различных типов мышц – 2 ч.**

*Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Суставы и механизм их работы. Понятие о линиях корпуса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого корпуса (наклоны, отжимания, силовые упражнения, движения на координацию и т.д.).

###### **3.2. Укрепление и развитие мышц ног – 2 ч.**

*Теория.* Мышцы ног (бедра – передняя группа, задняя группа мышц; голени – передняя группа, латеральная группа, мышцы задней группы; стопы – тыл, подошва).

*Практика.* Упражнения для вытянутости ног «в воздухе»: «Уголок», «Свеча», «Складочка». Grand battement jete (бросок ноги на 90°).

### **3.3. Партерный парный стретчинг – 2 ч.**

*Теория.* Растижка, выполняемая с партнёром, который выступает в роли противодействия растяжению.

*Практика.* Упражнения парного стретчинга: «Паучок» (растяжка задней поверхности бедра и спины), Прогибы в пояснице, Потягушки.

### **3.4. Акробатика - 2 ч.**

*Теория.* Комплекс упражнений, выполняемых на полу в различных позах: сидя, лёжа на животе и спине, на боку.

*Практика.* Перевороты, кувырки, перекаты, стойки (на руках, локтях, голове)

### **Раздел 4. Итоговое занятие – 2 часа.**

#### **4.1. Итоговая аттестация – 2 ч.**

*Практика:* Концертное выступление.

### **Планируемые результаты**

Обучающиеся во время обучения должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- освоить положения «стоя боком к станку, держась одной рукой»;

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и разном направлении, сочетая их с движениями рук и головы;
- исполнять простые движения народного танца – ход, притоп, положение рук;
- импровизировать простую комбинацию из предложенных современных движений.

### **Метапредметные результаты:**

- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

### **Личностные результаты:**

- развитие творческих способностей детей (внимание, мышление, воображение, фантазия).

### **Комплекс организационно – педагогических условий.**

#### **Учебный план**

№	Название разделов, тем.	Количество часов			Форма итоговой аттестации
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>1.1</b>	Вариации национальных поклонов.	2	0,5	1,5	
<b>2.</b>	<b>Азбука музыкального движения</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>2.1.</b>	Строение музыкальной речи	4	1	3	
<b>2.2.</b>	Построение и перестроения	6	1	5	
<b>3.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>3.1.</b>	Комплекс упражнений для развития разных типов мышц	2	0,5	1,5	
<b>3.2</b>	Укрепление и развитие мышц ног	2	0,5	1,5	
<b>3.3.</b>	Партерный парный стрейчинг	2	0,5	1,5	

<b>3.4.</b>	Акробатика	2	0,5	1,5	
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
4.1.	Итоговая аттестация	2	-	2	Концертное выступление
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>4,5</b>	<b>17,5</b>	

### Календарный учебный график

<b>Раздел/месяц</b>	<b>август</b>	<b>Всего часов по разделу</b>
<b>Раздел 1. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Азбука музыкального движения</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Раздел 4. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>22</b>

### Оценочные материалы

Итоговая аттестация проходит в виде концертного выступления.

### Критерии оценок

Уровень	Критерии оценивания выступления
Высокий уровень	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
Хороший уровень	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
Средний уровень	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
Низкий уровень	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета

### Методические материалы

### Формы и методы организации занятий

Основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и обучающихся коллектива.

Процесс обучения в хореографическом коллективе основывается на общепедагогических принципах дидактики:

- активности;
- единства теории и практики;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- прочности усвоения знаний.

### **Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:**

Используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой,дается терминология, историческая справка и др.;

- наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы), показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения и др.;

- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев и др;

- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.

В процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения.

### **Приемы обучения:**

- повтор на принципах подражания;
- сравнение;
- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование;
- выявление лучшего исполнителя в данном танцевальном ансамбле;
- исправление ошибок и закрепление материала;
- совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний;
- объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;
- индивидуальный и фронтальный опрос;
- обращение к образу;
- деление ансамбля на группы;
- разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) темпе.
- смена видов деятельности;
- обобщение.

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разнообразные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению. Широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности, а также нетрадиционные формы занятий: занятие – фантазия; занятие – творчество; репетиционные занятия,

занятие-концерт, занятие-соревнование, видео занятия; занятия-консультации; занятие взаимообучения учащихся; занятие- игра.

### **Дидактические материалы**

1. специальная литература по хореографии;
2. фонотека;
3. видеотека;
4. картотека игр;
5. тематические папки «История хореографии», «Классический танец».

### **Фонотека:**

Детские современные песни вокальной группы «Волшебники двора», группы «Непоседы», «Барбарики», «Open kinds», «Кукутики», «Три медведя», «Великан», «Ладья», «Семицветик».

1. Ссылка <http://www.shake-dance.ru/polza/780/>

2. Все о танцах! Зачем танцевать?

Ссылка <http://www.liveinternet.ru/users/3562362/rubric/1436469>

### **Условия реализации программы**

- Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения;
- деревянный и некрашеный настил пола;
- специальные станки;
- аудио-видеоаппаратура, компьютер;
- сценические костюмы;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся.

Кадровое обеспечение: для реализации программы требуется педагог, имеющий среднее профессиональное и высшее образование, обладающий профессиональными знаниями в области хореографии и специфики дополнительного образования детей.

### **Список литературы**

#### **Литература для педагогов**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2000.
2. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. Методические рекомендации. – М., 1982.
3. Васильева, Т.А. Обучение и воспитание младших школьников средствами эстрадного музыкального искусства./ Т.А. Васильева// Начальная школа плюс До и После. – 2007. - № 4. – С.50-52.
5. Деревягина, Е.Д. Активизация учебной и творческой деятельности средствами музыки./ Е.Д. Деревягина// Начальная школа плюс До и После. – 2006. - № 12. – С.37-40.
6. Осеннева, М.С., Безбородова, Л.А. Методика музыкального воспитания младших школьников: учеб. пособие для студ. нач. фак. педвузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 386с.
7. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практ. пособие/З.Я.Роот. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 128с.
8. Упражнения партерной гимнастики для красивого движения. Методическое пособие./ Братское музыкальное училище. Братск – 2018. – 42 с.

#### **Литература для обучающихся**

- 1.Блазис К. Искусство танца (Пер. с фр. О.Н. Брошниковского) – М. – Л., 1937.
- 2.Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1

#### **Литература для обучающихся и родителей**

1.Кабалевский, Д.Б. Как рассказывать детям о музыке?/ Д.Б. Кабалевский. – М.: Сов. композитор, 1982. – 214с.