

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

**СОГЛАСОВАНО**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 13  
от 13.02.2026г.  
Директор МБУ ДО «ДДТ»  
Е. В. Агафонова

**Краткосрочная дополнительная общеразвивающая  
программа художественной направленности**

**«Дисколето»**

**Возраст обучающихся: 10-16 лет**

**Срок реализации: 1 месяц**

**Уровень программы - ознакомительный**

Автор-составитель:  
Петрова Валентина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования;  
программу реализует  
Алехнович Наталья Зуфяровна,  
педагог дополнительного образования

**Вихоревка 2026 г.**

## Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Дисколето» разработана в 2021 г. и обновлена в 2026 г. в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629.

3. 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»

4. 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07. 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

6. Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. № 16);

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;

9. 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»;

10. Стратегия социально-экономического развития Иркутской области на период до 2036 года, утвержденная Законом Иркутской области от 10.01.2022 г. № 15-ОЗ;

Иные документы:

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.)

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом Детского Творчества» (утв. Постановлением мэра Братского района № 579 от 18.08.2020г.)

**- направленность программы – художественная.**

**- уровень программы - ознакомительный**

Программа направлена на:

1. формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
2. удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
3. развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

### **Актуальность программы**

общества она отвечает запросам обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству.

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.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Данная программа не ограничивается одной узкой направленностью, а объединяет работу по различным взаимосвязанным между собой направлениям хореографии. Что дает детям возможность самовыражаться и использовать полученные знания и умения в учебной и внеучебной деятельности.

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. Повсеместно используется игровой метод. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео.

### **Адресат программы**

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа по «Дисколето» адресована детям 10 – 16 лет, поэтому разрабатывалась с учетом особенностей общего образования и характерных особенностей этого возраста.

В этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей.

В этом возрасте необходимо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. «Пусть ваш воспитанник будет ершистым, непокорным, своевольным - это несравненно лучше, чем безмолвная покорность, безволие. Безволие, никчемность - родная сестра подлости». Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается.

#### **Срок освоение программы.**

Данная программа рассчитана на 1 месяц

#### **Форма обучения.**

Очная

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

#### **Режим занятий.**

3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 15 минут.

**Цель:** Формирование навыков исполнения современного танца в различных стилях и подготовка детей к выступлениям на сцене.

**Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Научить детей правильно держаться на сцене, ориентироваться в её пространстве, выдерживать рисунок танца, ровняться, взаимодействовать с партнёром по танцу и аккуратно обращаться с реквизитом.
- Познакомить детей с устройством сцены и основными правилами поведения на ней (выход, вход, фронт, боковые стороны, центр).

#### **Развивающие:**

- Развивать уверенность и смелость перед выходом на сцену и перед зрителями.
- Совершенствовать технику исполнения простых танцевальных движений, координацию, чувство ритма и выносливость.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать организованность, дисциплину и ответственность во время репетиций и концертных выступлений.
- Формировать уважительное отношение к партнёру, к сцене и к зрителю.

## **2. Комплекс основных характеристик программы.**

### **Объём программы.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 24 часа.

### **Содержание программы.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа**

*Практика.* Танец-поклон.

#### **. Раздел 2. Современный танец – 11 часов**

*Практика.*

Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз».

Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн». Т

анцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп».

При составлении танцевальных комбинаций необходимо учитывать технические принципы, заимствованные из джаз танца:

1. Использование в танце поза коллапса (тело свободно и расслаблено, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед).

2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.

3. Изолированные движения различных частей тела.

4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

5. Полиритмия танца (центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга).

6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.

7. Индивидуальные импровизации в общем танце

#### **Раздел 3. Партерная гимнастика - 9 часов**

*Практика.* Стрейчинг. Упражнения на развитие гибкости:

- Ходьба в приседе;

- Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

- Выпады и полушпагаты;

- Шпагаты;

- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

- Широкие стойки на ногах;

- Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; -

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Акробатика:

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

- Седы (на пятках, углом)

- Группировка, перекаты в группировке

- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

- Кувырок вперёд (назад)

- «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

- Элементы танцевальной и хореографической подготовки

- Начальное обучение акробатическим прыжкам;

Темповые элементы:

- Переворот боком
- Переворот боком на одну руку
- Перекидка вперед
- Перекидка назад
- Рондат и фляк

Силовые упражнения:

- Упражнения на развитие выносливости и силы;
- Поддержки;
- Пирамиды

**Раздел 4. Итоговая аттестация– 2 часа**  
**Выступление на празднике, посвящённом**  
**«Дню Знаний»**

**Планируемые результаты**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила основных движений современного танца;
- знать подготовительное движение рук, уметь правильно открывать и закрывать руку на талию;

**Обучающиеся должны уметь:**

- исполнять несложные комбинации элементов современного танца
- самостоятельной подготовки к занятиям;
- основ дыхания в танце;
- межличностного общения в условиях «здоровой» конкурентности.

**Метапредметные**

**Коммуникативные УУД**

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

**Личностные**

- развитие чувства «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

**3. Комплекс организационно – педагогических условий.**

**Учебный план**

№	Название разделов, тем.	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>			
<b>1.1</b>	Вводное занятие. Танец-поклон			<b>2</b>	<b>Викторина</b>
<b>2</b>	<b>Современный танец</b>	<b>11</b>			
<b>2.1</b>	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз»		<b>0.5</b>	<b>3</b>	
<b>2.2</b>	Танцевальные движения и комбинации в стиле «джаз-модерн»		<b>0.5</b>	<b>3</b>	
<b>2.3</b>	Танцевальные движения и комбинации в стиле «хип-хоп»		<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>3.</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>9</b>			
<b>3.1.</b>	Комплекс упражнений, для развития разных типов мышц		<b>0.5</b>	<b>2,5</b>	

<b>3.2</b>	Укрепление и развитие мышц ног			1	
<b>3.3.</b>	Партерный парный стрейчинг			2	
<b>3.4.</b>	Акробатика		<b>1</b>	2	
<b>11.</b>	<b>Итоговое аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Отчетный Концерт</b>
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>3.5</b>	<b>20.5</b>	

Раздел/месяц	август	Всего часов по разделу
Раздел 1. Вводное занятие.	2	2
Раздел 2. Современный танец	8	11
Раздел 3. Партерная гимнастика	6	9
Раздел 4. Итоговое аттестация	2	2
<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>24</b>

#### **Оценочные материалы.**

С момента поступления проводится педагогический контроль с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития:

- Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация проверка уровня теоретических знаний, практических навыков и умений обучающихся осуществляется по окончанию программы.

Итоговая аттестация проходит в виде Отчетного концерта.

#### **Критерии оценок**

По итогам исполнения программы выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	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.;
2	Комплекс недостатков являющийся следствием нерегулярных

(«неудовлетворительно»)	занятий, невыполнение программы учебного предмета
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### **Методические материалы.**

- специальная литература по хореографии;
- фонотека;
- видеотека;
- картотека игр;
- тематические папки «История хореографии», «Классический танец».
- сценарные разработки праздников, игровых программ и т.д.;

#### Фонотека:

- Сборник «Джаз танец»;
- Сборник «Детская дискотека»;

#### Интернет источники.

Детские современные песни вокальной группы «Волшебники двора», группы «Непоседы», «Open kinds «Ладья»,  
Современные танцы для детей, от балета до хип-хоп.

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

2. Все о танцах! Зачем танцевать?

#### **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

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

Используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

• метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

• 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.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео.

При изучении нового или повторении пройденного материала следует, как можно чаще менять построение учащихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым построены учащиеся.

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 - спектакль; занятие-путешествие; занятие – фантазия; занятие – творчество; репетиционные занятия, занятие-концерт, занятие-соревнование, конкурсы, праздники, видео занятия; занятия-консультации; занятие взаимообучения учащихся; занятие-зачёт; занятие- игра.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- экзерсис у станка,
- ритмические упражнения,

- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

#### **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.

#### **Список используемых информационных источников Литература:** Абдуллин, Э.Б.

1. Коропова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1972.
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.
4. Гамина, Т. А.С. Макаренко об эстетическом воспитании молодежи средствами музыкального искусства./ Т. Гамина, В. Дряпина// Воспитание школьников. – 1990. - №6. – С.23-25.
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. Дмитриева, Л.Г., Черноиваненко, Н.И. Методика музыкального воспитания в школе: учеб. для учащихся пед. училищ./ Л.Г. Дмитриева, Н.И. Черноиваненко. – М.: Просвещение, 1989. – 207с.
7. Никитин В. Модерн -джаз танец: продолжение обучения. - М.: ВЦХТ. 2001. -(Я вхожу в мир искусств).
8. Ражников В. Резервы музыкальной педагогики. - М.: Знание, 1980.
9. Разрешите пригласить. Сборник популярных балльных танцев. Выпуск I. - М.: Сов. композитор, 1976.
10. Серебренников Н. Поддержка в дуэтом танце. - Л.: Искусство. 1985.
11. Симановский А. Развитие творческого мышления у детей. - Ярославль: «Академия развития», 1997.
12. Смирнов И. Искусство балетмейстера. - М.: Просвещение, 1986.
13. Сохор, А.Н. Воспитательная роль музыки./ А.Н. Сохор. – Л.: Музыка, 1975. – 76с.
14. Русская советская эстрада: очерки истории. – М.: Искусство, 1976. - 476 с. 28. Сохор, А.Н. Воспитательная роль музыки./ А.Н. Сохор. – Л.: Музыка, 1975.

#### **Информационные ресурсы:**

15. <http://forum.vneclasska.ru/>
16. <http://valentinka.by/>
17. <http://ddtstep.ucoz.kz/>
18. <http://valentinka.by/>
19. <http://studentbank.ru/>
20. <http://www.tsiac.ru/>

#### **Литература для детей и родителей:**

21. Блазис К. Искусство танца (Пер. с фр. О.Н. Брошниковского) – М. – Л., 1937.

22. Кабалевский, Д.Б. Как рассказывать детям о музыке?/ Д.Б. Кабалевский. – М.: Сов. композитор, 1982. – 214с.
23. Пасютинская В. Волшебный мир танца: книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1985.