

**УТВЕРЖДАЮ**

Начальник детского оздоровительного лагеря  
«Яль-чик» Дирекции социальной  
сферы Горьковской железной дороги –  
структурного подразделения ОАО «РЖД»



Зайцев

«29» мая 2026 г.

**ПРОГРАММА**  
**Кружка «Современная хореография»**  
**ДОЛ «Яльчик»**  
**на период летнего сезона**

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи .....	4
3. Принципы и подходы к формированию программы .....	5
4. Планируемые результаты освоения программы .....	6
5. Формы, способы и средства реализации программы.....	7
6. Методы работы, используемые в реализации программы .....	8
7. Этапы и план реализации программы .....	9
Материально – техническое обеспечение.....	12

## 1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа дополнительного образования «Современная хореография» (Далее – Программа) направлена на разностороннее развитие физических и психических качеств детей.

Танец – это многофункциональный инструмент. Соединение движения, музыки и игры одновременно формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность ребенка, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся взаимодействию в коллективе и дисциплине. Кроме того, танец развивает ассоциативное мышление.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание.

Необходимо продолжать развивать у школьников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

### **Данная Программа направлена на:**

- всестороннее, гармоничное развитие детей школьного возраста;
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- общее оздоровление и формирование привычки и любви к движению детей.

## 2. Цели и задачи

**Цель программы** – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать физическому, эстетическому и нравственному развитию школьников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности школьника посредством хореографического искусства.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- Познакомить детей с современными направлениями танев
- Обучить танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.

#### *Воспитательные:*

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

#### *Развивающие:*

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

#### *Оздоровительные:*

- Укрепление здоровья детей.

### 3. Принципы и подходы к формированию программы

#### **Основные принципы построения программы:**

*Принцип доступности изучаемого материала.* Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей и в связи с этим-определение посильных для них заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий.

*Принцип «от простого- к сложному».* Заключается в постепенном усложнении изучаемого материала, в постановке перед ребенком и выполнении им все трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование физических нагрузок.

*Принцип систематичности.* Заключается в непрерывности и регулярности занятий. В противном случае наблюдается снижение уже достигнутого уровня знаний и умений.

*Принцип повторяемости материала.* Танцевальные занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях вырабатывается мышечная память и тогда ребенок может больше внимания уделять эмоциям во время исполнения танца.

*Принцип сотворчества педагога и воспитанника:* включение детей в творческий процесс.

#### 4. Планируемые результаты освоения программы

В результате усвоения программы и при реализации поставленных целей и задач дети приобретут следующие знания, умения, навыки:

- представление о различных направлениях современной;
- координацию движений, пластику, красивое исполнение танцевальных композиций;
- самостоятельное перестроение в различные фигуры танца, творческой импровизации;
- корректировка своей деятельности в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контроль собственного исполнения и согласование его с коллективным;
- ориентирование в пространстве;
- музыкальное, ритмичное исполнение танцевальных движений, комбинаций, т.е. умение двигаться в танце в такт заданной музыке;

На основе данной программы формируется базовая культура личности ребенка, включающая в себя потребность в здоровом образе жизни и укреплении его, воспитание потребностей к труду, как к первой жизненной необходимости и способу достижения жизненного успеха, формирование целеустремленности, воспитание свободной личности, развитие духовных потребностей к самопознанию.

## 5. Формы, способы и средства реализации программы

**Сроки освоения программы:** Программа рассчитана на 21 день

**Режим занятий:** 2 раза в неделю

**Состав участников:** Программа дополнительного образования ориентирована на возрастные категории обучающихся 7-10 лет и детей 11 лет и старше.

**Объем программы:**

Программа рассчитана на проведение практических занятий в течение 1 лагерной смены в общем объеме 6 занятий в соответствии с расписанием от администрации.

**Расписание:** 2 часа до обеда (с 10:00 до 12:00)

**Формы обучения:**

Программа реализуется в очной форме обучения в групповом формате.

Максимальное количество детей в группе 25 человек.

**Виды занятий:**

*Ознакомительно-диагностическое занятие.* На занятиях проводится общий инструктаж и знакомство с педагогом. Разбираются тестовые упражнения для определения уровня физической и танцевальной подготовки. Определяется средний уровень группы для подбора оптимальной сложности комбинаций и нагрузки.

*Обучающие занятия.* На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одно занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.

*Закрепляющие занятия.* Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

*Итоговые занятия.* Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

*Импровизационная работа.* На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на заданную тему. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа. Программа рассчитана на 3 недели обучения и рекомендуется для занятий детей школьного возраста.

## 6. Методы работы, используемые в реализации программы

В процессе хореографических уроков развитию у ребенка стремления к творчеству, творческих способностей содействуют определенные методы и приемы в организации образовательной деятельности. В связи с этим педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, опираясь на следующие методы:

*Метод показа.* Разучивание нового движения или комбинации педагог начинает с точного безукоризненного показа.

*Словесный метод.* Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Происходит знакомство с методикой исполнения, специальными терминами. Так же педагог ставит перед учащимися определенные задачи, хвалит и предъявляет требования. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку. Очень важна интонация и эмоциональность педагога.

*Наглядный метод* (просмотр видеозаписей с выступлениями коллектива, а так же различных ансамблей танцев, фотографий, иллюстраций).

*Музыкальное сопровождение,* как методический прием. Педагог своими пояснениями помогает детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Музыка, сопровождая движения, повышает качество их исполнения и выразительность.

### **Соблюдение норм СанПиНа и техники безопасности**

Обеспечение оптимальных условий на занятиях в зале – важный элемент здоровьесберегающих технологий.

Установлено, что оптимизация санитарно-гигиенических условий способствует улучшению здоровья на 11%.

До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения, осуществлять контроль за состоянием рабочих мест, оборудования и инвентаря.

Перед началом занятий проводим тщательную проверку места проведения занятия, убеждаемся в исправности инвентаря, надежности установки оборудования.

В наличие должны быть разные материалы и инструменты, необходимые для работы. В процессе обучения обучающиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

## 7. Этапы и план реализации программы

Программа кружка «Хореография» реализуется в два этапа:

*1 этап: диагностический.*

Цель: знакомство с педагогом, залом, правилами, техникой безопасности, определение уровня физической подготовки и музыкальности детей.

*2 этап: развивающий.*

Цель: проведение развивающей образовательной деятельности с детьми.

### План занятий младших групп (7-10 лет)

№	Тема занятия	Содержание	Продолжительность
1	Вводное диагностическое занятие	Знакомство с педагогом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности. Определение средне-группового уровня физической подготовки и музыкальности через диагностические игры и тесты.	1 час
2	Контемп	Разминка в стиле джаз-модерн, разучивание и отработка комбинации в стиле контемпорари, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
3	Хип-хоп	Разминка на груве, разучивание и отработка комбинации в стиле хип-хоп, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
4	Иллюжн	Разминка с элементами изоляции и потока, разучивание комбинации в стиле иллюжн. Упражнение на импровизацию «танец робота»	1 час
5	Дэнсхолл	Разминка на базовых степах, разучивание и отработка комбинации в стиле дэнсхолл, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
6	Совмещение стилей	Разминка с чередованием движений из ранее разученных стилей, разучивание и отработка комбинации, совмещающей в себе движения разных стилей, упражнение на музыкальность	1 час

## План занятий средних групп (11-13 лет)

№	Тема занятия	Содержание	Продолжительность
1	Вводное диагностическое занятие	Знакомство с педагогом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности. Определение средне-группового уровня физической подготовки и музыкальности через диагностические игры и тесты.	1 час
2	Контемп	Разминка в стиле джаз-модерн, разучивание и отработка комбинации в стиле контемпорари с добавлением партерных акробатических элементов, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
3	Хип-хоп	Разминка на груве, разучивание и отработка комбинации в стиле хип-хоп, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
4	Иллюжн	Разминка с элементами изоляции и потока, разучивание комбинации в стиле иллюжн. Упражнение на импровизацию «танец робота»	1 час
5	Дэнсхолл	Разминка на базовых степах, разучивание и отработка комбинации в стиле дэнсхолл, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
6	Совмещение стилей	Разминка с чередованием движений из ранее разученных стилей, разучивание и отработка комбинации, совмещающей в себе движения разных стилей, упражнение на музыкальность	1 час

## План занятий старших групп (14 лет и старше)

№	Тема занятия	Содержание	Продолжительность
1	Вводное диагностическое занятие	Знакомство с педагогом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности. Определение средне-группового уровня физической подготовки и музыкальности через диагностические игры и тесты, опрос о стилевых предпочтениях.	1 час
2	Контемп	Разминка в стиле джаз-модерн, разучивание и отработка комбинации в стиле контемпорари с добавлением партерных акробатических элементов, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
3	Хип-хоп	Разминка на груве, разучивание и отработка комбинации в стиле хип-хоп с добавлением партерных акробатических элементов, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
4	Иллюжн	Разминка с элементами изоляции и потока, разучивание комбинации в стиле иллюжн. Упражнение на импровизацию «танец робота»	1 час
5	Дэнсхолл	Разминка на базовых степах, разучивание и отработка комбинации в стиле дэнсхолл, упражнения на импровизацию на основе разученных элементов	1 час
6	Совмещение стилей	Разминка с чередованием движений из ранее разученных стилей, разучивание и отработка комбинации, совмещающей в себе движения разных стилей, упражнение на музыкальность	1 час

### Материально – техническое обеспечение

1. Музыкальный зал
2. Учебники, методические пособия:
  - а) Ткаченко, Т. Работа с танцевальными коллективами [Текст] / Т. Ткаченко. – Москва, 2005. – 194 с.
  - б) Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
  - в) Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2019.- 624 с.
  - г) Холл, Д.. Уроки танцев. М: Изд-во: Астрель, 2019г.
  - д) Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
  - е) Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца: заметки хореографа: учеб. пособие: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2015. – 127 с
  - ж) Медведь, Э. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования [Текст] / Э. Медведь. – Москва, 2002 . – 268 с
  - з) Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – М.: МГУКИ, 2003..
3. Аппаратура для озвучивания занятий: колонка, микрофон.