

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО ДСОЛ «Морская волна»

Приказ № 41 от 01.06.2026

 Саркисова Т.С.

«01» 06 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритм и движение: основы танцевального мастерства»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В ООО ДСОЛ «МОРСКАЯ ВОЛНА» с. Лермонтово

Авторы-разработчики:

Начальник ДСОЛ «Морская волна»

Билан Ангелина Сергеевна

Методическая группа ДСОЛ «Морская волна»

2026 г.

Дополнительная общеразвивающая Программа

«Ритм и движение: основы танцевального мастерства»

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 10–15 лет

Срок реализации: 7 занятий (14 академических часов)

Пояснительная записка

Направленность программы: художественная (танцевальное искусство, ритмика, основы хореографии, сценическое движение).

Уровень освоения: стартовый (базовый).

Актуальность. Танец — один из самых доступных способов самовыражения, который развивает координацию, чувство ритма, пластику и уверенность в себе. Программа адаптирована для лагеря: упор сделан на безопасные техники, групповые постановки, простые связки и работу с музыкой без профессиональных требований к физической подготовке.

Педагогическая целесообразность. Возраст 10–15 лет — период активного развития координации и интереса к групповой творческой деятельности. Игровой формат и возможность пробовать разные роли (хореограф, исполнитель, капитан группы) поддерживают мотивацию и снижают страх «станцевать не так».

Отличительные особенности:

- безопасность и доступность: все движения адаптированы под разный уровень физической подготовки, исключены травмоопасные элементы;
- акцент на групповое творчество: каждый участник может найти свою роль (лидер связки, ритм-группа, акцентные движения);
- интеграция с жизнью лагеря: постановки адаптируются под отрядные мероприятия и флешмобы;
- развитие «мягких» навыков: работа в команде, умение давать и принимать бережную обратную связь, распределение ролей.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы (требования к залу, нагрузке, проветриванию, технике безопасности при движении).

Адресат программы: дети 10–15 лет без специальной подготовки. Учитываются разные уровни уверенности и координации: предусмотрены варианты для начинающих (ритмические шаги, хлопки, акценты) и более уверенных (простые связки, импровизация).

Режим занятий: 2 академических часа (90 минут) 1 раз в день, 7 дней подряд либо с интервалом 1–2 дня. Наполняемость группы: 12–15 человек.

Цель и задачи программы

Цель: формирование базовых танцевальных навыков и сценической уверенности у детей 10–15 лет, развитие чувства ритма, координации, пластики и умения работать в танцевальной группе.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с основами танцевальной техники (осанка, работа корпуса, стопы, колени, руки);
- обучить простым элементам разных стилей (современная пластика, уличные элементы без трюков, народные шаги);
- дать начальные знания музыкальной структуры (такты, акценты, куплет/припев, динамика);
- сформировать навыки построения групповых рисунков (линии, круги, диагонали) и простых перестроений.

Развивающие:

- развивать чувство ритма и способность попадать в музыку;
- тренировать координацию и пространственное мышление;
- формировать сценическую раскрепощённость и умение импровизировать в безопасных рамках.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к партнёрам и личному пространству;
- прививать культуру репетиционного процесса (слушать, не перебивать, поддерживать);
- поддерживать инициативность и готовность пробовать новое в поддерживающей среде.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знает базовые правила безопасности и основы танцевальной осанки;
- умеет выполнять простые шаги и связки (шаг-приставь, шаг-кик, поворот на месте, волна рукой/корпусом);
- владеет приёмами работы с ритмом (хлопки, шаги на сильную долю, акценты);
- может танцевать в группе, держать рисунок и перестраиваться по команде.

Метапредметные результаты:

- умеет планировать мини-постановку (замысел, рисунок, связки, финал);
- способен давать и принимать бережную обратную связь («что получилось», «что можно улучшить», «следующий шаг»);
- применяет простые приёмы саморегуляции перед выступлением (дыхание, расслабление, фокус на задаче).

Личностные результаты:

- проявляет уверенность и готовность выступить перед аудиторией;
- уважительно относится к разным уровням подготовки в группе;
- осознаёт ценность репетиционного труда и командной поддержки.

Учебный план (7 занятий, 14 академических часов)

№	Тема занятия	Теория (мин)	Практика (мин)	Форма контроля	Продукт
1	«Тело в ритме: безопасность и разминка»	20	60	Наблюдение за осанкой и техникой	Комплекс из 5 упражнений + памятка «Правила безопасности»
2	«Чувствуем ритм: шаги и акценты»	15	65	Проба шагов под разную музыку	Ритмическая карта песни + 3 связки
3	«Групповой рисунок: линии, круги, перестроения»	15	65	Наблюдение за синхронностью	Схема рисунка + мини-перестроение
4	«Связки и хореография: собираем номер»	10	70	Отработка связок в группе	1 связка из 8 тактов + распределение ролей
5	«Импровизация: свобода в рамках»	10	70	Мини-импровизации по заданию	2 приёма импровизации + мини-соло 8 тактов
6	«Репетиция: синхрон и подача»	10	70	Прогон номера, обратная связь	Готовый мини-номер + чек-лист
7	«Фестиваль танца: выступление и рефлексия»	10	70	Публичное исполнение, голосование	Сертификат, видеофрагмент, рефлексия

Содержание программы (по занятиям)

Занятие 1. «Тело в ритме: безопасность и разминка» (90 мин) *Теория (20 мин):* техника безопасности (личное пространство, обувь, разминка, запрет на рискованные элементы), основы осанки (шея, плечи, корпус, колени, стопы), простые принципы работы тела в танце. *Практика (60 мин):* общая разминка (суставная гимнастика, наклоны, повороты, мягкие растяжки), упражнения на координацию (перекрёстные шаги, смена темпа), простые шаги на месте и с продвижением, пробы под музыку. *Рефлексия (10 мин):* «Что стало легче делать и почему?» *Продукт:* комплекс из 5 упражнений + памятка «Правила безопасности» (5 пунктов).

Занятие 2. «Чувствуем ритм: шаги и акценты» (90 мин) *Теория (15 мин):* что такое ритм и такт, сильная и слабая доля, как попадать в музыку, роль акцентов и пауз. *Практика (65 мин):* шаги под счёт и под музыку (шаг-приставь, шаг-кик, шаг в сторону), хлопки и шаги на сильную долю, сборка

2–3 простых связок (по 4–8 тактов), пробы в парах с зеркальным повторением. *Рефлексия (10 мин)*: обмен парами: «что помогло попасть в ритм». *Продукт*: ритмическая карта песни (куплет/припев, акценты) + 3 связки.

Занятие 3. «Групповой рисунок: линии, круги, перестроения» (90 мин) *Теория (15 мин)*: понятие группового рисунка, линии/круги/диагонали, как держать дистанцию, перестроения без столкновений. *Практика (65 мин)*: построение простых рисунков (линия, круг, 2 линии), перестроения по сигналу (хлопок, смена музыки), работа в мини-группах над рисунком для будущей постановки. *Рефлексия (10 мин)*: разбор: где рисунок был чётким, а где «терялся». *Продукт*: схема рисунка + мини-перестроение (3 смены).

Занятие 4. «Связки и хореография: собираем номер» (90 мин) *Теория (10 мин)*: как собирать номер (вступление, куплет, припев, финал), распределение ролей (лидеры связок, ритм-группа, акценты). *Практика (70 мин)*: сборка номера из ранее выученных связок, распределение задач (кто ведёт рисунок, кто делает акценты), отработка переходов и финального построения. *Рефлексия (10 мин)*: самооценка по чек-листу (ритм, синхрон, рисунок). *Продукт*: готовая связка из 8 тактов + распределение ролей.

Занятие 5. «Импровизация: свобода в рамках» (90 мин) *Теория (10 мин)*: что такое импровизация, безопасные рамки (уровень, направление, скорость), как использовать пространство и музыку. *Практика (70 мин)*: упражнения на свободу движения (волна рукой/корпусом, смена уровней), мини-импровизации по заданиям («двигайся только ногами», «только верхняя часть»), мини-соло по 8 тактов в кругу. *Рефлексия (10 мин)*: обратная связь по формуле «понравилось/можно улучшить/следующий шаг». *Продукт*: 2 приёма импровизации + мини-соло.

Занятие 6. «Репетиция: синхрон и подача» (90 мин) *Теория (10 мин)*: структура репетиции (разогрев → прогон → детали → общий прогон), как давать бережную обратную связь. *Практика (70 мин)*: полный прогон номера, отработка сложных мест, работа над синхронностью и подачей, распределение «за кулисами» (кто выходит первым, кто последним). *Рефлексия (10 мин)*: самооценка по чек-листу (ритм, синхрон, подача, команда). *Продукт*: готовый мини-номер + чек-лист.

Занятие 7. «Фестиваль танца: выступление и рефлексия» (90 мин) *Теория (10 мин)*: правила выступления (внимание, дыхание, улыбка, контакт с залом), как справляться с волнением. *Практика (70 мин)*: выступление 3–4 мини-номеров, голосование по номинациям («Лучший рисунок», «Самый синхронный», «Самая яркая подача»), запись видеофрагментов. *Рефлексия (10 мин)*: итоговая анкета «Чему я научился» (3 пункта) и «Что сделаю дальше». *Продукт*: сертификат участника, подборка видеофрагментов, личная рефлексия.

Формы контроля и диагностики

Входная диагностика (занятие 1): мини-анкета «Чего я хочу от танцев» (3 вопроса) + проба простых шагов под музыку (оценка уверенности и попадания в ритм без давления).

Текущая диагностика (ежедневно): чек-лист по продукту (ритм, синхронность, рисунок, подача), парная обратная связь, наблюдение педагога.

Итоговая диагностика (занятие 7): выступление, голосование, рефлексивная анкета.

Критерии оценки: попадание в ритм и сильную долю, синхронность в группе, чёткость рисунка и перестроений, сценическая уверенность, соблюдение правил безопасности.

Материально-техническое обеспечение

Обязательное:

- просторный зал с ровным покрытием и хорошей вентиляцией;
- колонка/акустическая система для музыки;
- смартфон/планшет для записи черновых версий;
- распечатанные схемы рисунков (линии/круги/диагонали);
- таймер/секундомер.

Желательное:

- зеркала (для контроля осанки и рисунка);
- маркеры/мелки для разметки пола (линии, точки);
- проектор/экран для показа примеров (фрагменты постановок, разбор связок);
- фотоаппарат/смартфон для фиксации номеров.

Методические рекомендации для педагога

- Начинайте каждое занятие с 7–10 минут мягкого разогрева: суставы, осанка, простые шаги — это снижает риск травм.
- Избегайте соревновательности «кто лучше»: делайте упор на командный результат и вклад каждого (ритм-группа, акценты, рисунок).
- Чередуйте активные связки с разбором и наблюдением: дети быстрее замечают неточности, когда видят себя со стороны.
- Используйте понятные образы: «двигаемся как волны», «как роботы», «как листья» — это снимает зажимы и делает движения выразительными.
- Следите за временем: не более 20–25 минут непрерывной нагрузки подряд, чередуйте с ходьбой, разбором, дыханием.
- Поддерживайте безопасную атмосферу: любые пробы — это тренировка, а не экзамен.

Список информационных ресурсов

- Музыкальные подборки для детских и подростковых постановок (темп 110–130 BPM, чёткие акценты).
- Упражнения на координацию и разминку (сборники суставной гимнастики, простые танцевальные шаги).

- Примеры групповых рисунков и перестроений (схемы, фото, видеофрагменты).
- Материалы по импровизации (простые задания и правила безопасности).

