

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 3
от «06» марта 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №146 от «27» апреля 2026 г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Дэнс-микс лайт»**

Срок освоения 20 дней
Возраст обучающихся 7-16 лет

Разработчик:
Шушляникова Екатерина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Дэнс-микс лайт» имеет художественную направленность.

Адресат программы

Данная программа разработана для мальчиков и девочек 7-16 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям хореографией (медицинское заключение), *Приложение 1*.

Актуальность программы вызвана повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Потому что большую часть времени они проводят за уроками и работой на компьютере, что не позволяет их растущему организму получать физическую нагрузку в нужном объеме. В связи с этим появился запрос от родителей на разно-стилевую, интересную танцевальную программу. 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, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка.

Занятия хореографией вырабатывают в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей. Занятия хореографией объединяет детей, формирует навыки общения в коллективе, что соответствует запросам общества и целям государственной политики в области дополнительного образования.

Уровень освоения программы Программа предполагает *общекультурный* уровень освоения.

Объем и срок освоения программы Срок освоения программы – 20 дней, 40 учебных часов

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование общего представления у обучающихся о хореографическом искусстве и его культуре.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с разными стилями танца;
- научить исполнению упражнений в партере и основных движений комбинации (флешмоб).

Развивающие:

- укрепить физические данные;
- развитие творческих способностей через танцевальные импровизации.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к искусству танца;
- развить способность работать в команде.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут:

Предметные результаты:

- иметь представление о различных стилях танца;
- выполнять основные упражнения в партере и основные движения танца/флешмоба;

Метапредметные результаты:

- улучшат физические данные
- будут проявлять творческие способности через выполнение творческих заданий и импровизаций;

Личностные результаты:

- проявлять интерес к хореографическому искусству в целом;

- владеть навыками работы в команде.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации : государственный язык РФ, русский.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа состоит из следующих разделов: «Дэнс-микс», «Творческое развитие», «Партер». Все разделы программы взаимосвязаны. В содержание одного занятия включается материал из разных разделов и тем.

Занятия проходят на середине и в партере, с использованием дополнительного оборудования (блоки для йоги, скамейки, гимнастические коврики, гимнастические резинки) и без него. Часть материала может быть освоена дистанционно.

Условия набора в коллектив

В группу обучения принимаются все желающие девочки и мальчики с 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям хореографией (медицинское заключение), Приложение 1.

Условия формирования групп Группы разновозрастные.

Формы организации занятий

Программа предусматривает проведение аудиторных занятий. Как правило аудиторные занятия проводятся в учебном классе под руководством педагога, для всей группы.

Возможна самостоятельная работа над творческими проектами. План такой работы согласуется с педагогом.

Формы проведения занятий:

- Групповая тренировка;
- Мастер-класс;
- Тренинг.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, исправление ошибок, отработка упражнений).
- Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми тренирующимися одновременно (репетиция, создание коллективной постановки).
- Групповая: работа по группам, парам.
- Индивидуальная

Материально-техническое обеспечение:

- класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное напольное покрытие);
- музыкальная колонка;
- скакалки
- блоки для йоги
- коврики для занятий на полу;

На протяжении обучения каждый учащийся должен иметь (приобретаются за счет родительских средств):

- удобную спортивную форму
- спортивную обувь

Кадровое обеспечение:

- Педагог, имеющий хореографическое образование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Дэнс-микс»

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	«Дэнс-микс»	10	1	9	Наблюдение
2.1	Разучивание движений сценического танца	6	1	5	Наблюдение
2.2	Соединение движений в танцевальную комбинацию	2	0	2	Наблюдение
2.3	Музыкальное и эмоциональное исполнение	2	0	2	Наблюдение
3.	Творческое развитие	8	1	7	Наблюдение
4.	Партер	6	0	6	Наблюдение
5.	Итоговое занятие	4	0	4	Итоговая диагностика
	Итого:	40	4	36	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса

Дети знакомятся с азами различных стилей танца, с основными приемами и принципами постановки хореографических миниатюр. Они больше занимаются упражнениями на середине, способствующими дополнительному двигательному развитию, внимательному отношению к характеру музыкального сопровождения и артистичному исполнению хореографических комбинаций. В занятия включена кардио-нагрузка и растяжка для танцора. Также дети выполняют творческие задания и импровизации, что способствует их творческому развитию.

Дети получают представления об особенностях танцевального языка, осваивают приёмы различных направлений танца, через проручивание танцевальных комбинаций.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие

Теория Инструктаж по соблюдению правил безопасности при нахождении в танцевальном классе и на занятиях на свежем воздухе, правила поведения во время занятий и на протяжении нахождения в учреждении. Беседы о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на занятиях, о форме одежды. Знакомство с основными понятиями различных направлений танца.

Практика Разогрев, освоение и отработка пробных движений.

Тема 2. Дэнс-микс

Теория: Правила исполнения движений.

Практика: Освоение и отработка движений, соединение их в мини-комбинации. Разучивание танцевальных комбинаций различных направлений танца.

Контемпорари:

- Contraction (контракшн)
- Release [релиз]
- Roll-down
- Roll up [ролл ап]
- Поза зародыша-поза звезды

Джаз-модерн:

- Позиции рук
- Позиции ног
- Изоляция
- Базовые шаги (подготовка)

Хип-хоп:

- Bounce (пружина)
- Double bounce (двойная пружина)
- Прямой кач назад, вперед и в сторону
- Skateboard (прыжок с поворотом стоп)

Народный танец (русский народный):

- Поклон
- Выстукивания
- Основные ходы
- Основные женские/мужские движения русского танца

Тема 3. Творческое развитие

Теория: Творческий замысел, структура создания хореографической миниатюры, основные принципы и приемы создания хореографических композиций и миниатюр. Приемы импровизаций сольные/групповые, раскрепощение в танце.

Практика: Игры-Импровизации (в паре, малых и больших группах) по основным приёмам:

- по точкам (заданным и спонтанным)
- импульсы
- соприкоснуться 1-2 точками
- по уровням
- зеркало
- дополнение готовой композиции (последний встает вперед группы принимая лаконичную позу)
- следование за музыкой
- градусы
- невидимый предмет
- на заданную тему: времена года, настроение, известные герои

Хореографический тренинг на создание заполнения пространства и ощущение партнера

Задания на создания хореографической композиции по парам, сольно и в малой группе, по основным принципам и приемам:

- На заданную педагогом музыку (оттанцевать каждую ноту)
- Набор, Синхрон, Канон, по точкам, замедленное движение.
- на заданный педагогом образ (лейтмотивные движение, характер исполнения хореографии)
- на стихи
- с невидимым или видимым предметом
- Придумать простую комбинацию, затем усложнить её

Тема 4. Партнер

Теория: Правила исполнения каждого движения

Практика: Освоение и отработка движений.

Три шпагата:

Упражнение «складочка»

- Правый, левый шпагат с блоком для йоги под передней ногой (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Правый, левый шпагат с блоком для йоги под задним коленом (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Буква П
- Поперечный шпагат в положении лежа с блоками под стопы (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Поперечный шпагат в положении сидя с блоками под стопы (количество блоков варьируется в зависимости от уровня растяжки)
- Растяжка у станка и на середине

Спина:

- Упражнение «Клювики»
- Упражнение «Корзинка с отпусканием рук»
- «Змейка» с блоками
- «Колечко» с блоками
- Мостики с ног

Тема 5. Итоговое занятие

Практика Концерт-импровизаций, состоящий из комбинаций, проученных и созданных в процессе освоения программы/ показ флеш-моба, а также импровизации по проученным техникам.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по соблюдению правил безопасности. Введение в программу.	2		
2.	Дэнс-микс	2		
3.	Партер	2		
4.	Партер	2		
5.	Дэнс-микс. Творческое развитие	2		
6.	Дэнс-микс. Творческое развитие	2		
7.	Дэнс-микс	2		
8.	Партер	2		
9.	Партер. Творческое развитие	2		
10.	Партер. Творческое развитие	2		
11.	Дэнс-микс. Творческое развитие	2		
12.	Партер Творческое развитие	2		
13.	Дэнс-микс.	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
14.	Дэнс-микс. Творческое развитие	2		
15.	Дэнс-микс	2		
16.	Партер	2		
17.	Дэнс-микс. Творческое развитие	2		
18.	Дэнс-микс. Творческое развитие	2		
19.	Итоговое занятие (репетиция)	2		
20.	Итоговое занятие (флешмоб)	2		
	ИТОГО:	40		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

Название технологии	Практика применения
Личностно-ориентированное обучение	Дифференциация обучения: – <i>индивидуально-групповая форма работы</i> в хореографическом коллективе предполагает объяснение ребёнку специфики индивидуального выступления перед коллективом, корректное исправление недочётов; – <i>работа с небольшими группами</i> позволяет уделить внимание небольшой группе детей, в то же время дать отдохнуть другим.
Технология сотрудничества	Предполагает совместное сотворчество, где педагог выступает в роли со-творца, который направляет детей. Сотворчество детей, парная работа, работа в малых группах
Технология саморазвития	Научить ребёнка видеть и уметь исправлять свои ошибки, развивая самостоятельность, ответственность. Привить навыки самоконтроля.
Технология развивающего обучения	После того как дети освоили материал, переходим к усложнению программы. Все упражнения и движения проучиваются от простого к сложному и вытекают одно из другого, что ведет к качественному развитию, и переходу на новый уровень исполнительского мастерства.
Здоровьесберегающие	Содержание программы направлено на выработку у детей стремления к ведению здорового и активного образа жизни.

Методы и приемы обучения

Хореографическое искусство требует от учащихся умения ориентироваться в нестандартных ситуациях, поэтому возникает необходимость наряду с традиционными методами и приемами работы, применять такие как:

Метод самостоятельной работы:

- творческие задания;
- импровизация;

Словесные:

- рассказ педагога;
- объяснение методики исполнения движения;
- анализ
- опрос;
- повторение и закрепление.

Наглядные:

- качественный показ;
- демонстрация отдельных частей и всего движения;
- синхронное и зеркальное восприятие.

Практические:

- упражнения в партере;
- повторение и закрепление;
- упражнения на растяжку;
- творческие задания;
- сюжетно-ролевые образы в импровизации;

Эмоциональное:

- подбор ассоциаций, образов, при изучении движений, что позволяет детям быстрее понять и запомнить материал, например, «показать сапожки» - выставить ногу на каблук. Пользуясь различными образно – игровыми приемами, можно заниматься партерной гимнастикой: «куклы в магазине» - упражнения для шеи, «ванька–встанька» - лечь, встать, наклон, и т. д.;

Информационные источники

Литература для педагога

1. А. Нельсон, Ю. Кок-конен. Анатомия упражнений на растяжку /; пер. с англ. С. Э. Борич. — Мн.: «Попурри», 2008. - 160 с. : ил.; 26 см.; ISBN 5-9900077-4-4 (в обл.). – Текст: непосредственный.
2. Перилина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания : учебное пособие по направлениям подготовки института, квалификация выпускника – бакалавр / Л. В. Перлина ; Алтайский гос. ин-т культуры, Хореограф. фак., Каф. хореографии. - 4-е изд. - Барнаул : АГИК, 2017. - 128 с. - Библиогр.: с. 94-95. - URL: 26 см.; ISBN 5-9900077-4-4 (в обл.). – Текст: непосредственный.
3. - Полятков С.С Основы современного танца. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 80с. Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2010. - 239, 32 с.: ил., портр., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8114-0658-6. – Текст: непосредственный.

Литература для учащихся и родителей

1. Барышникова, Татьяна Константиновна. Азбука хореографии: Метод. указания в помощь учащимся и педагогам дет. хореогр. коллективов, балет. шк. и студий / Т. Барышникова. - СПб.: РЕСПЕКС: ЛЮКСИ, 1996. - 252,[2] с.: ил.; 21 см.; ISBN 5-7345-0061-5: Б. ц. – Текст: непосредственный.
2. Гугушвили Н. С. Влияние занятий хореографией на человека. Научная статья о влиянии хореографии на личность и профессиональное самоопределение.
3. Парнов Д. А. | Кем быть? Секреты выбора профессии | Книга о выборе профессии, в том числе в сфере искусства и хореографии.

Электронные образовательные ресурсы

Раздел / тема	Ресурс (VK, rutube)	ссылка
Основные движения хореографических номеров	VK	https://vkспорт.vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239156?linked=1

Раздел / тема	Ресурс (VK, rutube)	ссылка
Техника исполнения детского танца	VK	https://vkvideo.ru/video24922721_456239819
Эмоциональное исполнение хореографических номеров	VK	https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239065?linked=1
Импровизации	VK	https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239042?linked=1
Техника исполнения народно-стилизованного танца	VK	https://vkvideo.ru/video-22151152_456240680 https://vkvideo.ru/playlist/-101468666_3/video-101468666_456239067?linked=1

• *Интернет-ресурсы*

Лицензионные

<http://dancehelp.ru/> Хореографу в помощь

<http://www.horeograf.com/> Все для хореографов и танцоров

созданные самостоятельно

<http://vk.com/club3099214> Хореографическая студия «Grand»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной и итоговый контроли, позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, проходят в разнообразных формах: тестирование физических данных, итоговое занятие, педагогический анализ. Кроме того, с целью отслеживания очевидных результатов используются следующие формы контроля:

- прием «стоп-кадр», когда останавливается вся группа во время исполнения того или иного упражнения и проверяется правильность положения ног, корпуса, рук - одновременно у всей группы;
- опрос, когда анализируется в чем ошибка того или иного ребёнка и как ее надо исправить;
- наблюдение.

Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Просмотр. Собеседование.	Июнь
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение пяти недель
Итоговый	Итоговое занятие.	Июнь

Оценка по трёхбалльной шкале:

2– Уровень освоения высокий, переход на новый качественный уровень

1 – Средний уровень, заметный рост

0 – низкий уровень, незначительный рост

Система контроля результативности обучения

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в начале и в конце программы. Она проводится по 9 показателям (по 3 в каждой области): O1, O2 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Система контроля результативности обучения

Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Диагностические методы	Формы представления результатов	Периодичность диагностики
<i>Обучающие:</i>	<i>Предметные:</i>			
Познакомить с разными стилями танца;	O1:Проявлять интерес к различным направлениям хореографического искусства	Наблюдение, опрос	Аналитическая записка по итогам диагностики	В конце программы
Научить исполнению упражнений в партере и основных движений комбинации(флеш моб)	O2:Выполняют основные упражнения в партере и основных движений танца	Наблюдение	Зачетная ведомость, Аналитическая записка по итогам диагностики	В конце программы
<i>Развивающие:</i>	<i>Метапредметные:</i>			
Укрепить физические данные;	P1: Укрепят физические данные	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация в конце программы
Развитие творческих способностей, через танцевальные импровизации	P2: Будут проявлять творческие способности через выполнение творческих заданий и импровизаций;	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация в конце программы
<i>Воспитательные:</i>	<i>Личностные:</i>			
Воспитывать интерес к искусству танца;	B1: Проявлять интерес к хореографическому искусству в целом;	Беседа, наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация в конце программы
Развить способность работать в команде	B2: Владеть навыками работы в команде (уважительно относиться к профессиональной деятельности	Наблюдение	Аналитическая записка по итогам диагностики	Постоянно, фиксация в конце программы

	других людей и коллективов).			
--	------------------------------	--	--	--

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 12. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией:
10-12 – высокий
7-9 – средний
4-6 – низкий
Менее 4 – программа не освоена
- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.
- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное значение – 4.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.)

Карта диагностики

ФИ обучающегося	Показатели освоения образовательных задач		Показатели освоения развивающих задач		Показатели освоения воспитательных задач		Уровень освоения программы
	O1	O2	P1	P2	B1	B2	
1.							
2.							
3.							
4.							
Средний балл							
Сумма							

Приложение 1

«Противопоказания к занятиям хореографией»

Занятия хореографией на сегодняшний день приближены к занятиям спортом. Под этим подразумеваются большие физические и эмоциональные нагрузки. Все хронические заболевания в процессе занятий хореографией могут усугубиться. В связи с этим хореографией рекомендуется заниматься детям с хорошим физическим и психическим здоровьем.

Список заболеваний, которые являются противопоказанием для занятий хореографией:

- пороки сердца;
- нарушения ритма сердца и проводимости;
- синдром вегетативной дистонии;
- артериальная гипертензия;
- варикозное расширение вен нижних конечностей, флебит и тромбофлебит поверхностных и глубоких вен нижних конечностей;
- врожденные деформации верхней и нижней челюсти;

- хронический гастрит, эрозивный гастродуоденит, язва желудка, язва 12-п. кишки (язвенная болезнь);
- хронический гепатит;
- грыжи;
- ожирение;
- хронический панкреатит, хронический холецистит, все болезни крови;
- туберкулез органов дыхания и других систем организма;
- аллергический и хронический ринит, хронические болезни миндалин и аденоидов, хронический синусит, искривление носовой перегородки с нарушениями дыхания, носовые кровотечения, хронический трахеит, хронический отит, глухота на одно или оба уха;
- нарушения вестибулярной функции, вестибулярные синдромы;
- фобические тревожные расстройства;
- неврастения, неврозы, невротические реакции, связанные со стрессом, психические расстройства вследствие повреждения или дисфункции головного мозга;
- расстройства личности и поведения, вызванные употреблением психоактивных веществ, эмоциональные расстройства (тики, энурез, логоневроз, др.);
- специфические расстройства личности (психопатии), шизофрения, бредовые расстройства, мания с психотическими симптомами;
- нервная анорексия, эпилепсия, специфическое расстройство развития моторных функций;
- детский аутизм, расстройства поведения, задержка психического развития, органические заболевания центральной нервной системы, а также последствия перенесенных заболеваний (энцефалит, менингит, арахноидит, закрытых травм черепа, и др.);
- детский церебральный паралич, поражения периферической нервной системы, болезни нервно-мышечного синапса и мышц, поражения отдельных нервов, нервных корешков и сплетений, болезни спинного мозга;
- косоглазие, слепота, болезни век, заболевания сосудистой оболочки и сетчатки, болезни зрительного нерва и зрительных путей;
- врожденные пороки развития почек и мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь;
- хронические болезни женских тазовых органов;
- увеличение щитовидной железы, сахарный диабет;
- дерматит, экзема.