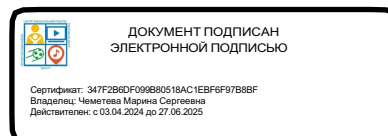


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ДОСУГ»

Принята
на заседании методсовета
Протокол № 4
от 20.05.2026 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦВР «Досуг»
Чеметева М.С.
Приказ № 133 от 20.05.2026 года



КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Планета интересных каникул»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 01.06.2026 г. - 31.08.2026 г.

Разработчик:

Мордань Анастасия Юрьевна,

педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону

2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	6
III. Содержание программы 1-го года обучения.....	7
IV. Критерии оценки результатов программы.....	9
V. Материально-технические условия реализации программы с учетом дистанционной формы взаимодействия.....	10
VI. Список использованной литературы.....	11
VII. Приложения.....	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Планета интересных каникул» разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 г.); Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг»; Лицензии МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа «Планета интересных каникул» относится к программам художественной направленности.

Актуальность программы.

Актуальность краткосрочной дополнительной общеобразовательной рабочей программы заключается в необходимости обеспечения безопасной и продуктивной организации свободного времени в период летних каникул, создании самостоятельной творческой личности, презентации результатов его деятельности, что достигается в ходе реализации программы в онлайн режиме.

Педагогическая целесообразность программы.

Работая с учащимися по данной программе, педагог предлагает чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает

усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Новизна и отличительные особенности.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в том, что при дистанционной организации деятельности педагог не дает учащимся готовых знаний и умений, а ставит перед ними проблему и вся деятельность строится как поиск решения данной проблемы, в ходе чего дети сами получают необходимые теоретические знания и практические умения и навыки.

Цель: организация занятости учащихся в период летних каникул.
Формирование культуры движения.

Задачи:

- актуализировать представления о культуре движения;
- формировать умения импровизировать;
- формировать ценностное отношение к культуре движения и к результатам работы команды;
- проводить досуговые мероприятия с учетом дистанционной формы взаимодействия;
- развивать интерес учащихся к познавательному досугу;
- способствовать развитию творческих способностей.

Категория учащихся.

Краткосрочная программа ориентирована на учащихся 6-18 лет. Мероприятия проводятся в группах с учетом дистанционной формы взаимодействия.

Срок реализации программы.

Краткосрочная дополнительная программа рассчитана на период летних каникул в объеме 30 часов.

Формы, методы организации деятельности и режим занятий.

Выбор методов и форм проведения занятий на данном этапе обусловлен возрастными особенностями учащихся: это игровые формы, направленные на раскрепощение, снятие страха оценивания, формирование доброжелательных

отношений внутри учебной группы, на восприятие и осознание искусства, воплощение своих чувств и мыслей в образах; на развитие эмоционально-чувственной сферы, погружение в заданную ситуацию.

Режим занятий.

1 год обучения (дошкольники) – 2 раза в неделю по 1 часу – 10 часов.

1 год обучения (школьники) – 2 раза в неделю по 2 часа – 20 часов.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 20 часов.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 30 часов.

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 30 часов.

5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 30 часов.

Планируемые результаты освоения краткосрочной программы.

- уметь двигаться свободно под музыку;
- уметь импровизировать;
- уметь слушать и понимать высказывания собеседника;
- уметь пользоваться языком танца.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Названия раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Беседа. Фото- и видеоматериалы
2.	Игры на импровизацию	8	1	7	Выполнение заданий. Фото- и видеоматериалы
3.	Музыкально-танцевальные игры	8	2	5	Фото- и видеоматериалы
4	Танцевальные композиции	8	1	8	Видеоматериал
5.	Креативная мастерская	4	0	4	Конкурс презентаций танцевальных композиций
6.	Итоговая аттестация	1		1	Олимпиада. Викторина
Итого:		30			

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Задачи план работы. Инструктаж по ТБ.

2. Игры на импровизацию.

Теоретическая часть. Обучение строить диалог, расширять словарный запас, воспитывать умение вежливо общаться, действия с воображаемыми предметами. Развивать внимание, воображение, находчивость, умение создавать образы с помощью мимики, жеста, пластики. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.

Практическая часть. Проведение игр.

«Песенка про бабу»

«Тра-та-та»

«Зеркало»

Составление танцевальных композиций по заданиям.

3. Музыкально-танцевальные игры.

Теоретическая часть. Развитие музыкальности, выразительности движений, способности к импровизации. Развивать воображение и фантазию, совершенствовать пластические возможности тела, умение действовать с партнером.

Практическая часть. Проведение игр.

«Танцуем сидя».

«Стоп-кадр».

«Разрешите пригласить».

«Море волнуется».

«Паруса».

«Глазки, губки, щечки» или «мимическая гимнастика».

«Загораем».

4. Танцевальные композиции.

Теоретическая часть. Изучение и исполнение основных элементов и связок танцевальных различных композиций.

Практическая часть. Легко, естественно и непринужденно выполнять элементы танца сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание; исполнять танцевальные движения индивидуально и коллективно, с сопровождением и без него; выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами.

5. Креативная мастерская.

Практическая часть. Основы постановочной и репетиционной работы, основы актерского, сценического мастерства, этюды на основе простейших танцевальных элементов в сценической форме. Сюжетные и бессюжетные танцы.

Творческий проект: «Вот и лето пришло», «Россия моя история» Работа по творческим заданиям сценаристы, постановщики, исполнители. Работа ведется по одной общей теме. По итогам работы - презентация танцевальной композиции.

IV. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:

- активность и участие учащихся в коллективно – творческих делах;
- устойчивый интерес учащихся к игровой и творческой деятельности;
- удовлетворенность учащихся своим творчеством и результатами в играх.

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Для реализации краткосрочной программы *«Планета интересных каникул»* необходимо учитывать следующие материально-технические условия:

- WhatsApp;
- социальные сети;
- телефонный режим;
- электронная почта;
- платформа Zoom.

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Алекс Мур «Техника европейских танцев», 2013 г.
2. Алекс Мур «Техника латиноамериканских танцев», 2013 г.
3. Бекина С.И. «Музыка и движение», Москва 2006 г.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 2007 г.
5. Диниц Е.В. «Азбука танцев». Донецк 2009 г.
6. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». Москва 2005 г.
7. Пляшешник А.Д. «Методическое пособие в помощь педагогу дополнительного образования, руководителю хореографических кружков, объединений», Москва 2008 г.
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001)

Для учащихся и родителей:

1. Детский хореографический журнал «Студия Пяти па», 2015 г.
2. Журнал «ПРОТАНЕЦ», Москва, 2017 г.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (М.: ТЦ Сфера, 2009)
4. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
5. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» (М., 2008)

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРАТКОСРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ДОШКОЛЬНИКИ)

Хореографического ансамбля «Smile»

2019-2020 уч.год

Мордань А.Ю.

10 часов (1 час – 2 раза в неделю)

№ занятия	№ Темы по уч. плану	Содержание	Количество часов			Оборудование материалы
			всего	теория	практика	
Занятие 1	Тема 1	Вводное занятие	1	1		
Занятие 2	Тема 3	Проведение. Музыкально-танцевальных игр	1	0,5	0,5	
Занятие 3	Тема 4	Танцевальный материал различного характера	1		1	
Занятие 4	Тема 5	Познавательльно-игровая программа «Россия – Родина моя»	1	0,5	0,5	
Занятие 5	Тема 2	Импровизация под различную музыку	1		1	
Занятие 6	Тема 5	Музыкальные этюды. Игры на воображение	1	0,5	0,5	
Занятие 7	Тема 2	Импровизация под музыку. Тренинг на раскрепощение	1		1	
Занятие 8	Тема 4	Танцевальные движения и комбинации. Импровизация	1		1	
Занятие 9	Тема 5	Танцевальные движения. Соединения с музыкой	1		1	
Занятие 10	Тема 3	Музыкально-танцевальные игры. Подведение итогов	1		1	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРАТКОСРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ШКОЛЬНИКИ)**

Хореографического ансамбля «Smile»

2019-2020 уч.год

Мордань А.Ю.

20 часов (2 час – 2 раза в неделю)

№ занятия	№ Темы по уч. плану	Содержание	Количество часов			Оборудование материалы
			всего	теория	практика	
Занятие 1	Тема 1, 3	Вводное занятие. Музыкально-танцевальные игры	2	1	1	
Занятие 2	Тема 3	Проведение. Музыкально-танцевальных игр	2		2	
Занятие 3	Тема 4	Танцевальный материал различного характера	2		2	
Занятие 4	Тема 5	Познавательно-игровая программа «Россия – Родина моя»	2	1	1	
Занятие 5	Тема 2	Импровизация под различную музыку	2		2	
Занятие 6	Тема 5	Музыкальные этюды. Игры на воображение	2	1	1	
Занятие 7	Тема 4	Танцевальные движения. Соединения с музыкой	2		2	
Занятие 8	Тема 4	Танцевальные движения и комбинации. Импровизация	2		2	
Занятие 9	Тема 2	Импровизация под музыку. Тренинг на раскрепощение	2		2	
Занятие 10	Тема 3, 6	Музыкально-танцевальные игры. Подведение итогов	2		2	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРАТКОСРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ
ТРЕТЬЕГО, ЧЕТВЕРТОГО, ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Хореографического ансамбля «Smile»

2019-2020 уч.год

Мордань А.Ю.

30 часов (2 часа – 3 раза в неделю)

№ занятия	№ Темы по уч. плану	Содержание	Количество часов			Оборудование материалы
			всего	теория	практика	
Занятие 1	Тема 1, 2	Вводное занятие. Импровизация под различную музыку.	2	1	1	
Занятие 2	Тема 3	Проведение. Музыкально-танцевальных игр	2	1	1	
Занятие 3	Тема 4	Танцевальный материал различного характера	2		2	
Занятие 4	Тема 3	Познавательная-игровая программа «Россия - Родина моя»	2	1	1	
Занятие 5	Тема 2	Импровизация под различную музыку	2		2	
Занятие 6	Тема 3	Работа по заданиям. Музыкально-танцевальные игры	2		1	
Занятие 7	Тема 5	Музыкальные этюды. Игры на воображение	2		2	
Занятие 8	Тема 2	Танцевальные движения и комбинации. Импровизация	2		2	
Занятие 9	Тема 4	Танцевальные движения. Соединения с музыкой	2		2	
Занятие 10	Тема 4	Составление танцевальных композиций на различном материале	2		2	
Занятие 11	Тема 2	Импровизация. Смена уровней.	2	1	1	
Занятие 12	Тема 5	Тренинг на раскрепощение	2		2	
Занятие 13	Тема 4	Танцевальные комбинации в современном стиле	2	1	1	
Занятие 14	Тема 3	Проведение. Музыкально-танцевальных игр	2		2	
Занятие 15	Тема 2, 6	Подведение итогов. Импровизация по заданиям.	2		2	

«ПЕСЕНКА ПРО БАБКУ».

Ведущий предлагает участникам запомнить слова песенки:

Жила-была бабка возле самой речки.

Захотелось бабке искупаться в речке.

Купила мыло. Купила мочало.

Ух, и песня хороша, начинай сначала!

Затем предлагается запомнить движения, которые в дальнейшем заменяют слова в песенке: "бабка" - изображаем руками, как бабка завязывает платок под подбородком, "речка" - волны, "искупаться" - изображаем пловца, "купила" - хлопок в ладоши, "мыло" - правая рука вверх, "мочало" - левая рука вверх, "начинай сначала" - вертушка руками перед грудью. С каждым повтором песни темп исполнения убыстряется, и главное - не ошибиться в движениях.

«ТРА-ТА-ТА».

Двум игрокам предлагают изобразить пантомимой сценку. Произносить они могут лишь звуки «тра-та-та». Игроки думают, что они изображают одну сценку, однако на самом деле каждому из них рассказывают собственную историю. Для игры желательно выбирать людей с хорошими артистическими способностями.

Ситуации:

Первому игроку предлагают изобразить мужчину, приглашающего женщину на танец. Второму игроку рассказывают, что его партнер — шофер машины, из-за которой он попал в больницу и теперь не может ходить.

Первый игрок — обезьяна, которая убежала из клетки и не хочет возвращаться назад (его партнер — дрессировщик). Второй игрок — вежливый хозяин, приглашающий пройти гостя в дом (его партнер — гость).

Первый игрок (сидит на стуле) — потерпевший кораблекрушение и спасшийся на обломке судна, его партнер — волны, которые могут смыть его в океан. Второй игрок — спасатель, пытающийся снять кошку с дерева (стула).

Первый игрок — родитель, который пытается накормить своего непослушного ребенка кашей. Второй игрок — посетитель зубного врача, боящийся открыть рот (его партнер — зубной врач).

«ЗЕРКАЛО».

Исходное положение – дети свободно размещаются на площадке. Они – «зеркала». Один ребенок – водящий. Он пришел в магазин, где много зеркал. Отражение (то есть копирование его поз и движений) может быть во всех зеркалах одновременно либо показываться в одном. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры.

«ТАНЦУЕМ СИДЯ»

Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:

- «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
- «удивляемся» (упражнение для плеч);
- «ловим комара» (хлопок под коленом);
- «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.

«РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые повторяет партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный повторяет движения того, кто его пригласил.

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз море волнуется два, море волнуется три — фигура медузы (русалки, акулы, дельфина) замри». Все замирают в разных позах. Звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно повторить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.

«ПАРУСА»

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.

1-й этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полу пальцах.

2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.

3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3-4 раза.

«ГЛАЗКИ, ГУБКИ, ЩЕЧКИ» (или «мимическая гимнастика»)

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица - по команде ведущего:

- «танцуют глазки»- участники:

а) стреляют глазами слева -направо и наоборот;

б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом:

в) то зажмуриваются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза:

- «танцуют губки» — участники:

а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной « поцелуйчик», затем расплываются в улыбке:

б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево;

- «танцуют щечки» - участники:

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда - обратно.

«ЗАГОРАЕМ»

Все ложатся на пол, на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего:

- «загораем на животе»- участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы:

- «загораем на спине» - участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на колено первой, отбивая ритм музыки;

- «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как

маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.

Упражнение повторяется 4-5 раз. Игра может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

«АЭРОМЕН»

Аэромен – это яркая человекоподобная фигура, находящаяся в постоянном движении за счет нагнетаемого в нее воздуха. Кто из нас не наблюдал за этой гибкой, немного несуразной большой фигурой? Качается, неугомонный, наклоняется, приседает, отклоняется... Его движения легки и бессмысленны – именно то, что нам и нужно. Буквально на пять минут предлагаем вам стать этим «воздушным человеком»: найдите какое-нибудь уединенное местечко (дабы не напугать окружающих), поставьте устойчиво и неподвижно стопы и начинайте двигаться всем телом, как заблагорассудится, как «ветер подует». Не сдерживайте себя и не оценивайте, не наигрывайте, и вообще не думайте. Пусть в голове и внутри станет пусто. Полностью отпустите себя, свое тело, свой разум. Пусть все заботы уйдут в сторону и удивленно понаблюдадут за вами. Им-то как раз полезно слегка оторопеть. Главное условие – не отрывать стопы от пола и стараться задействовать все свое тело целиком, максимально включить все мышцы в плавные, ленивые, расслабляющие движения...