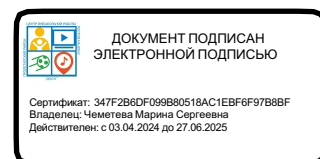


Принята  
на заседании методсовета  
Протокол № 4  
от 20.05.2026 года

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



КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**«Танцетерапия»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 01.06.2026 г. - 31.08.2026 г.

Разработчик:  
Быковская Дарья Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону

2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	6
III. Содержание программы.....	7
IV. Критерии оценки результатов программы.....	12
V. Материально-технические условия реализации программы с учетом дистанционной формы взаимодействия.....	13
VI. Список использованной литературы.....	14

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцетерапия» 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 программа «Танцетерапия» имеет художественную направленность и способствует развитию художественного вкуса и способностей, склонностей, учащихся к хореографическому искусству.

**Актуальность программы** определяется запросом родителей и учащихся на краткосрочные досуговые программы художественной направленности, решающие задачи занятости учащихся в период летних каникул, самореализации и развития учащихся.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Все разделы программы объединяет приобщение учащихся к здоровому образу жизни через занятия спортивными упражнениями, движения под музыку. Работа с учащимися включает танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, а также занятия ритмопластикой, изучение азбуки музыкального движения, элементов партерной гимнастики.

**Новизна и отличительные особенности программы** заключаются в приобщении учащихся в режиме онлайн к здоровому образу жизни. Учащимся предлагается разнообразная деятельность, направленная на раскрытие творческих способностей и развитие.

**Цель программы:** организовать досуг учащихся в период летних каникул и приобщить к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

- сформировать у учащихся мотивацию к изучению танцевальных терминов и получению новой интересной информации познавательного характера в выбранном виде деятельности;
- способствовать формированию и развитию познавательных навыков (память, внимание, мышление; анализ), а также чувству ритма, темпа;
- приобщить учащихся к изучению танцев и культур народов мира;
- сформировать у учащихся устойчивый интерес к развитию своих физических возможностей: силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации, а также формированию правильной походки и осанки;
- приобщить учащихся к искусству танца, способствовать развитию танцевальных и музыкальных способностей;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и организации своего досуга.

**Режим занятий.**

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;

**Формы проведения занятий:** практическое, творческое задание, игра в онлайн режиме. Срок реализации программы: 1 месяц. Программа рассчитана для учащихся 7-14 лет.

К концу освоения программы учащийся будет

*знать:*

- основы танцевальных движений;
- хореографические названия изученных элементов.

**Планируемые результаты освоения краткосрочной программы.**

**Учащиеся научатся:**

- правильно держать осанку и красиво двигаться под музыку;
- правильно исполнять все движения;
- будут иметь представление о понятиях и терминах хореографического искусства;
- к повышению уровня мастерства.

**Учащиеся получат навыки и освоят:**

- элементы партерной гимнастики;
- элементы танцевальных композиций;
- разовьют пластичность и гибкость;
- разовьют координацию; смогут координировать свои движения;
- смогут ориентироваться в пространстве.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема № 1.** Введение.

**Теория:** Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема № 2.** Танцевальные элементы и композиции.

**Теория:** Связь музыки и движения. Музыкальное прослушивание для создания ритмического и танцевального образа.

**Практика:**

- «Поклон – приветствие»;
- виды шагов (шаг на носочках, танцевальный шаг (шаг с носка), хороводный шаг, бытовой шаг др.);
- виды прыжков, подскоков;
- хлопки в различных ритмических рисунках;
- виды бега (галоп, на полупальцах, и др.);
- полуприседание с поворотами вправо и влево – «пружинка»;
- работа с руками, положения рук;
- упражнения для укрепления мышц спины, живота и выворотности ног;
- работа с танцевальными элементами.

**Тема № 3.** Эстрадно-спортивный танец.

**Практика:** разучивание танца в спортивном стиле. Прыжки, подскоки, элементы акробатики, построение в колонны, линии, диагонали.

**Тема № 4.** Элементы партерной гимнастики.

**Теория:** Темп музыки. Музыкальный размер.

**Практика:**

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы).

Элементы акробатики.

- упражнение для укрепления мышц и развитие гибкости спины;
- «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя);
- «Кошечка» и «Собачка».

**Тема № 5.** Итоговое занятие.

**Практика:** Опрос по пройденному теоретическому материалу. Разбор и оценка результатов творческих заданий, выполненных учащимися. Подведение итогов.

### **Методическое обеспечение программы**

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать учащихся, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Заблуждаются те, кто полагает, что, собрав ребят можно сразу переходить к танцам. Сначала предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения.

Хочется дать несколько рекомендаций общего характера, которые помогут начинающим педагогам избежать типичных ошибок:

Педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом.

Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Учащиеся видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, педагог

может выполнять упражнения вместе с учащимися, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

**Словесный метод.** Методический показ не может обойтись без словесных пояснений.

Разговорная речь тесно связана с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Учащихся нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом можно стимулировать активность учащихся.

**Музыкальное сопровождение как методический прием.** Педагог своими пояснениями должен помочь учащимся приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем исполнители проявляют в танце.

**Импровизационный метод.** На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить учащихся к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью учащихся, стеснительностью. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь учащимся раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Учащиеся должны сами находить необходимые движения под непосредственным ее воздействием. Не рекомендуется подсказывать учащимся вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, так как это приводит к слепому копированию. Не надо мешать, учащимся свободно импровизировать, но при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы они не придумывали движения, не связанные с музыкой. Педагогу следует тактично направить внимание учащегося на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

**Метод иллюстративной наглядности.** Занятие с учащимися не исчерпывается только задачами физической и музыкальной тренировки. Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами. Конечно, это не должно быть лишь пассивным созерцанием предложенного для просмотра материала.

Необходимо выяснить, понятен ли он учащимся, понравился или нет и почему, а может быть, и помочь разобраться в увиденном материале.

**Игровой метод.** Крупнейший ученый-педагог, доктор медицины П.Ф. Лесгафт еще в конце XIX века разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как упражнение, при помощи которого учащийся готовится к жизни. У учащихся игровой рефлекс доминирует, они лучше всего воспринимают через игру, поэтому игровой метод так близок к ведущей деятельности учащегося. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для учащихся такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности учащихся. При обучении учащихся движениям хорошо использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений, например: («Нужно прыгать, как зайчик»; «Побежим легко и тихо, как мышки»). Игра всегда вызывает у учащихся веселое настроение. И интерес у них не снижается, даже если по ходу игры педагог вносит те или иные изменения, усложняя или облегчая задание. Именно в игре легче всего корректировать поведение учащихся. В одних случаях подбадривающее слово педагога вызовет положительные эмоции, в других — сдерживающее слово побуждает соотнести свое поведение с предъявляемыми требованиями.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения учащимися определенных движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

И еще очень важное для нас правило: Общение с учащимися на занятии должно проходить в атмосфере радости и это самое главное, т.к. радость - могущественное и наиболее благотворное воздействие на учащегося. Из всех чувств радость - всего лучше влияет на жизнь учащегося, развитие его способностей. В атмосфере радости душа учащегося легче всего открывается навстречу прекрасному. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы учащегося. Ни в коем случае нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать - только тогда деятельность учащегося будет эффективной.

#### **IV. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов по программе может происходить в следующих формах:

- мониторинг удовлетворённости учащихся участием в мероприятиях;
- диагностика эмоционального фона в начале и в конце мероприятия: беседа, отзывы, наблюдение, анкетирование;
- количественные показатели (охват участников мероприятий);
- социальные показатели (заинтересованность учащихся).

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

Для реализации краткосрочной программы «танцетерапия» необходимо учитывать следующие материально-технические условия:

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

## **VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Базарова М.А., Мей В.И. Азбука классического танца.- Ленинград: Искусство, 2000
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания педагогом детских хореографических коллективов и школ. – СПб.:«ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 2012
3. Богомолов Л.В. Основы танцевальной культуры. Программа эстетического курса. – М.: Новая школа, 2004
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. И доп. – СПб: ПОИРО.2003
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – М.:Искусство, Краснодар – 2003
6. Васильева Т.К. «Секрет танца» ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 2004г.
7. Ветлугина Н. музыкальное развитие ребенка. – М., 1976
8. Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 2008
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца.- М.: Искусство, 2003
10. Люси Смит. Танцы. Начальный курс.- М.: Астрель АСТ, 2001
11. ПуртоваТ., Беликова А. Учите детей танцевать.- М., «Владос», 2004

### **Для учащихся:**

12. Базарова М.А., Мей В.И. Азбука классического танца.- Ленинград: Искусство, 1983
13. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 8-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань», 2003
14. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца.- М.: Искусство, 2003
15. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. Книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1985.

