

**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ И ЮНОШЕСТВА
ИМ. К.С. ЗАСЛОНОВА**

**УТВЕРЖДАЮ**
Начальник центра
/ Я.А. Глушакова

«29» мая 2026 г.

**Руководитель студии**
/В.И.Романюк

«29» мая 2026 г.

Студия хореографии «Танцевальная планета»

Возраст обучающихся: 6 -17 лет

Автор-составитель: Романюк Виктория Игоревна

**Новосибирск
2026**

ПРОГРАММА КРУЖКА ХОРЕОГРАФИИ «ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПЛАНЕТА»

Центр социальной поддержки молодежи и юношества им. К.С. Заслонова

Срок реализации: 21 день (одна лагерная смена)
Количество занятий: 17 (каждое 45–60 минут)
Форма: кружковая работа по выбору (дополнительное образование)
Наполняемость: 15–25 человек
Возраст детей: 6–17 лет (разновозрастная группа)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

В летнем оздоровительном лагере хореография – это уникальный инструмент, который объединяет детей самого разного возраста. Танец снимает барьеры, помогает младшим учиться у старших, а старшим – проявлять лидерские качества и заботу. Программа построена так, чтобы каждый ребёнок, независимо от возраста и подготовки, нашёл в ней что-то своё: от простых ритмических игр до сложных постановочных элементов.

Педагогическая целесообразность – через игровое и системное освоение хореографии формируются:

- **физические качества** (гибкость, координация, чувство ритма, выносливость);
- **социальные навыки** (работа в разновозрастных парах и группах, взаимовыручка);
- **личностные качества** (артистизм, дисциплина, уверенность, эмоциональный интеллект);
- **эстетическое восприятие** (знакомство с различными танцевальными стилями).

Программа учитывает психофизиологические особенности детей 6–17 лет и предлагает **дифференцированные задания** для разных возрастных подгрупп.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

Создание условий для физического, творческого и социального развития детей 6–17 лет через освоение основ хореографического искусства в условиях летнего лагеря.

Задачи:

Вид	Задачи
Образовательные	– познакомить с базовыми элементами различных танцевальных стилей (хип-хоп, современная хореография, латиноамериканские ритмы, классическая основа); – обучить основным танцевальным шагам, связкам и

Вид	Задачи
	комбинациям, адаптированным по сложности; – сформировать навыки работы в разновозрастной группе и синхронного исполнения.
Развивающие	– развивать координацию, гибкость, чувство ритма и музыкальность с учётом возрастных возможностей; – развивать творческое воображение и импровизационные навыки; – развивать память, внимание и быстроту реакции.
Воспитательные	– воспитывать дисциплину, ответственность и уважение к общему делу; – формировать культуру сценического поведения и зрительскую этику; – создавать атмосферу поддержки, где старшие помогают младшим, а младшие учатся у старших.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу смены ребёнок (в зависимости от возраста):

Для 6–9 лет	Для 10–13 лет	Для 14–17 лет
Освоит простые ритмические движения и базовые шаги	Выучит полноценные танцевальные комбинации из 2–3 стилей	Сможет участвовать в сложной постановке с перестроениями
Будет уверенно чувствовать себя в групповых играх с музыкой	Проявит навыки работы в паре и малой группе	Продемонстрирует артистизм и сценическую культуру
Покажет желание выступать на сцене	Сможет импровизировать под заданный ритм	Проявит лидерские качества при работе с младшими

Общие для всех:

- улучшение координации, гибкости, чувства ритма;
- участие в итоговом танцевальном концерте;
- положительный эмоциональный настрой и командный дух.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Кол-во часов одного занятия	Форма проведения
1	«В мире танца» – вводное знакомство, деление на возрастные подгруппы	1	Игровой тренинг, диагностика
2	«Ритм и я» – музыкально-ритмическая основа для всех	1	Практикум с музыкой
3	«Пластика и координация» – развитие тела	1	Тренинг, парная работа (разновозрастные пары)
4	«Хип-хоп: энергия улиц» – базовые элементы для всех уровней	1	Мастер-класс с уровнем сложности «на выбор»
5,6	«Современный танец» – основы модерна	1	Практическое занятие
7	«Латиноамериканские ритмы» – знакомство с бачатой и сальсой	1	Танцевальный практикум
8,9	«Сценический образ» – работа с эмоциями и мимикой	1	Тренинг, этюды для всех возрастов
10,11	«Танцуем вместе» – парные и групповые комбинации	1	Работа в смешанных возрастных группах
12,13	«Создаём номер» – постановочная работа (часть 1)	1	Репетиция по подгруппам
14,15	«Создаём номер» – постановочная работа (часть 2)	1	Репетиция общая

№	Тема занятия	Кол-во часов одного занятия	Форма проведения
16	«Генеральная репетиция» – отработка к итоговому концерту	1	Прогон на сцене
17	Итоговое занятие «Танцевальный фейерверк»	1	Открытый показ / концерт

5. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ (ПОДРОБНО) – с учётом разновозрастности

Занятие 1. «В мире танца» (вводное)

Цель: знакомство, диагностика, деление на возрастные группы (или гибкая группа с разными заданиями).

Ход:

1. **Игра-знакомство** – каждый показывает движение, которое ассоциируется с его именем (для младших – проще, для старших – сложнее).
2. **Беседа** «Зачем нам танец?» – в формате открытого микрофона.
3. **Диагностические мини-задания:**
 - о для 6–9 лет: повтори 3–4 хлопка, топни в ритм;
 - о для 10–13 лет: повтори короткую ритмическую фразу;
 - о для 14–17 лет: повтори небольшую связку из 4 движений.
4. **Общая разминка-игра** «Зеркало» – все повторяют за ведущим.
5. **Организационный момент** – кто в какой подгруппе будет выполнять задания (но в основном все вместе, с дифференциацией).

Занятие 2. «Ритм и я»

Цель: развитие чувства ритма у всех возрастов.

Ход:

- Общая разминка.
- Игра «Музыкальный светофор» – хлопки, шаги, прыжки под смену темпа.
- Упражнение «Эхо ритма»: ведущий задаёт ритм, дети повторяют (младшие – простые хлопки, старшие – с притопами и хлопками одновременно).
- Разучивание базовых шагов под счёт:
 - о младшие: марш, приставной шаг;
 - о старшие: шаг с подскоком, галоп, полька.
- Танцевальная игра «Передай ритм» по кругу.

Занятие 3. «Пластика и координация»

Цель: развитие гибкости и координации с учётом возраста.

Ход:

- Общая партерная разминка (растяжка – дозированно для младших).
 - Упражнения на координацию:
 - младшие: движения рук поочерёдно с ногами;
 - старшие: одновременные разноимённые движения.
 - Работа в парах «Ведущий-ведомый» – пары формируются разновозрастные (старший + младший), старший показывает, младший повторяет, затем меняются.
 - Игра «Тень» – точное повторение за партнёром (развивает внимание).
-

Занятие 4. «Хип-хоп: энергия улиц»

Цель: знакомство с хип-хопом для всех.

Ход:

- Разминка в стиле хип-хоп (общая).
 - Базовые движения:
 - младшие: bounce, шаги в стороны;
 - средние: bounce, step touch, кач корпусом;
 - старшие: full body roll, wave, изоляция плеч.
 - Разучивание комбинации из 4–5 движений – для младших упрощённый вариант, для старших усложнённый.
 - Танцевальный батл (игровой) – по желанию, младшие могут просто повторять, старшие импровизировать.
-

Занятия 5, 6. «Современный танец»

Цель: освоение элементов contemporary / модерн.

Ход:

- Общая разминка с элементами растяжки.
 - Базовые понятия:
 - младшие: «волна» рукой, наклоны;
 - старшие: «падение и восстановление», «вес тела», «спираль».
 - Разучивание пластической комбинации – каждый по своим силам.
 - Импровизация «нарисуй музыку телом» – все возрасты, поощряется любое движение.
-

Занятие 7. «Латиноамериканские ритмы»

Цель: зарядиться энергией латины.

Ход:

- Общая разминка с элементами сальсы и бачаты.
 - Базовые шаги:
 - младшие: шаги в стороны с хлопками;
 - средние и старшие: базовый шаг сальсы вперёд-назад, базовый шаг бачаты.
 - Разучивание связки – для младших простая, для старших с поворотами.
 - Общий флешмоб – все повторяют простую связку вместе.
-

Занятия 8,9. «Сценический образ»

Цель: артистизм и эмоциональная выразительность.

Ход:

- Общий актёрский тренинг (мимика, жесты).
- Упражнение «Покажи эмоцию» – все возрасты.
- Этюды: «Я выхожу на сцену», «Мой танец рассказывает историю» – для младших с поддержкой ведущего, для старших – самостоятельные.
- Прогон выученных комбинаций с акцентом на артистизм.

Занятия 10-11. «Танцуем вместе»

Цель: групповое взаимодействие.

Ход:

- Общее построение в круг, колонны, шеренги.
- Перестроения – все учатся переходить из одной фигуры в другую.
- Разучивание групповой комбинации, где младшие выполняют простые движения, старшие – более сложные, но все вместе в одном номере.
- Работа в тройках (разновозрастных) – поддержки и взаимодействие.

Занятия 12-15. «Создаём номер» (постановочная работа)

Цель: создать общий номер, где каждый возраст имеет свою партию.

Ход:

- Выбор музыки (энергичная, позитивная).
- Деление на партии:
 - младшие – простые повторяющиеся движения в центре;
 - средние – связки с передвижениями;
 - старшие – сольные проходы и сложные элементы.
- Поэтапное разучивание, отработка синхронности.
- Прогоны с фиксацией ошибок.

Занятие 16. «Генеральная репетиция»

Цель: подготовка к итоговому выступлению.

Ход:

- Полный прогон номера от выхода до поклона.
- Отработка самых сложных моментов (индивидуально для старших).
- Психологическая подготовка – беседа о волнении, поддержка старших для младших.
- Финальная репетиция с полной отдачей.

Занятие 17. Итоговое занятие «Танцевальный фейерверк»

Формат: открытое мероприятие для всего лагеря.

Программа:

- Вступительное слово руководителя.
- Показательные выступления участников (можно групповые и индивидуальные).
- Совместный флешмоб с участием всех кружковцев и зрителей.

- Вручение дипломов и памятных призов.
- Общее фото.

6. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ (по возрастным группам)

Критерий	6–9 лет	10–13 лет	14–17 лет
Чувство ритма (повтор простого ритма)	да/нет	да/нет	да/нет, сложный ритм
Координация (одновременные движения)	простые	средние	сложные с изоляцией
Знание элементов (кол-во стилей)	1–2	2–3	3+
Участие в групповой работе	вместе со всеми	в парах с младшими	как наставники
Артистизм и сцена	проявляет интерес	уверенность	выразительность

Методы: стартовая диагностика, педагогическое наблюдение, итоговое выступление.

7. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППОЙ (6–17 лет)

- **Дифференциация заданий** – на каждом занятии предлагается 2–3 уровня сложности.
- **Наставничество** – старшие помогают младшим, это повышает их самооценку и ответственность.
- **Гибкое построение** – часто работаем в смешанных парах (старший + младший) для лучшего взаимопонимания.
- **Поддержка интереса** – для подростков добавляются современные тренды (хип-хоп, тикток-движения), для младших – игровые формы.
- **Безопасность** – строгий контроль за растяжкой и нагрузкой, особенно для маленьких.
- **Поощрение инициативы** – каждый возраст может предлагать свои идеи для постановки.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Актный зал со сценой и зеркалами
- Музыкальная колонка, ноутбук

- Коврики для партера
- Костюмы/аксессуары
- Проектор для показа видео (для наглядности)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- **Начинать с общей разминки**, затем переходить к основным упражнениям с делением по уровню.
- **Использовать игровые методы** для младших, а для старших – добавлять элемент соревнования и творчества.
- **Проводить занятия эмоционально**, чтобы поддерживать интерес у всех возрастов.
- **Поощрять взаимопомощь** – отмечать старших, которые помогают младшим.
- **Итоговый концерт** – главная мотивация, поэтому готовиться к нему с энтузиазмом и вовлекать всех.
- **Сотрудничать с другими кружками** (вокал, театр) для создания яркого номера.

10. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ МУЗЫКИ

- Для разминки: энергичные детские песни, поп-хиты.
- Для хип-хопа: биты с чётким ритмом.
- Для современного танца: инструментальная, электронная, лирическая.
- Для латины: сальса, бачата, реггетон.
- Для итогового выступления: позитивная, узнаваемая музыка для всех возрастов.