



СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
отдела ПО и ДО «Образовательный ресурс»
ЧУ ФОК «Гагаринский»,
протокол №3 от 10 сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор О.В. Аликина
Приказ № 0-89/26 от 10 сентября 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛОВИ РИТМ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
(две возрастных категории)
Срок реализации: 7/14 дней
(36/72 часов)

Первоуральск, 2026

Содержание

№п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
Комплекс основных характеристик программы		6
3	Идея, структура и замысел программы	6
4	Цель и задачи	6
5	Планируемые результаты	7
Содержание модулей		8
6	Вводный блок. Знакомство и ритм	
7	Модуль 1. Hip-Hop Basics (Urban Foundation)	
8	Модуль 2. Afro Dance (Ритмы земли)	
9	Модуль 3. Contemporary (Партер и дыхание)	
10	Модуль 4. Fusion & Performance (Сборка номера)	
11	Модуль 5. Генеральная репетиция и показ	
Комплекс организационно-педагогических условий		10
12	Календарный учебный график	10
13	Список литературы	10

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа художественной направленности «Лови ритм»
Авторы программы	О.В. Аликина, директор ЧУ ФОК «Гагаринский»; В.А. Каримов, руководитель танцевального проекта ЗОЛ «Гагаринский» А.Е. Парамонова, заведующий отделом ПО и ДО «Образовательный ресурс» ЧУ ФОК «Гагаринский», к.п.н.
Направленность программы	Художественная
Образовательная область	Художественная Профориентационная
Вид программы	Модульная
Возраст обучающихся	7-12/13-17 лет
Срок обучения	7/14
Объем обучения	36/72 часов
Цель	Развивать творческие компетенции обучающихся в трех танцевальных направлениях, сформировать навыки командного взаимодействия в условиях временного коллектива за счет создания общего творческого продукта.
Уровень освоения программы	Базовый
Год начала реализации программы	2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование детей ставит перед собой задачи по воспитанию гармонично развитой личности, поэтому роль дополнительного образования творческой направленности становится особенно значимой. Глава государства неоднократно подчеркивал, что «система образования должна не только передавать знания, но и воспитывать личность, формировать ценностные ориентиры». Программы танцевальной направленности являются не просто кружками по интересам, а важнейшим инструментом для реализации этой задачи. Они позволяют формировать у детей чувство ритма, телесную культуру и эстетический вкус, закладывая фундамент гармоничного развития личности.

Интенсивная хореографическая смена предоставляет уникальную возможность для ранней профориентации. Ребенок, погруженный в профессиональную танцевальную среду, не только осваивает базовые элементы стилей, но и учится высочайшей дисциплине, ответственности за партнера и команду, стрессоустойчивости и навыкам публичных выступлений. Эти компетенции — так называемые «гибкие навыки» (soft skills) — критически важны для успеха в любой будущей профессии и деятельности в будущем.

Таким образом, актуальность программы «Лови ритм» обусловлена ее способностью:

Воспитывать физически крепкую, уверенную в себе и творчески свободную личность в соответствии с национальными приоритетами.

Раскрывать индивидуальный двигательный потенциал ребенка и помогать в профессиональном самоопределении через знакомство с индустрией современного танца.

Формировать у подрастающего поколения ценности созидания, труда и командного духа, где успех общего номера зависит от вклада каждого участника.

Инвестиции в детское хореографическое образование - это прямые инвестиции в человеческий капитал страны, формирующие здоровое и активное поколение.

Многие дети задаются вопросами о практической применимости творческих знаний, не осознавая, что искусство движения формирует у ребенка жизненно необходимую физическую и эмоциональную опору для развития в эпоху высоких технологий и гиподинамии.

Кроме того, перед подрастающим поколением остро стоит проблема социальной разобщенности и трудностей в коммуникации со сверстниками вне цифровой среды. Программа интенсивной смены разработана с целью решения указанных проблем. Ее содержание направлено на развитие личностных качеств воспитанников и их успешную социальную адаптацию через вовлечение в мощную коллективную сценическую деятельность, где результат (готовность номера) должен быть достигнут всего за 7 (14) дней.

Программа адресована воспитанникам лагеря ЧУ ФОК «Гагаринский», проявляющим интерес к современной хореографии, стремящимся к самореализации на сцене и готовым к интенсивному физическому труду ради достижения общей командной цели.

Отличительные особенности и новизна

В современных условиях дополнительного образования ключевым фактором развития личности становится не только освоение узких технических навыков, но и формирование гибких компетенций (soft skills). Танцевальное искусство является уникальным инструментом социализации, позволяющим в кратчайшие сроки сплотить временный детский коллектив.

Программа осенней смены разработана с учетом необходимости быстрой адаптации детей после учебной четверти. В отличие от долгосрочных курсов, где результат отложен во времени, формат интенсива требует видимого итога здесь и сейчас. Это создает здоровое творческое напряжение, которое мотивирует детей преодолевать стеснение и работать на

общий результат.

Актуальность смены обусловлена трендом на мультижанровость современной хореографии. Узкая специализация уступает место универсальности танцора. Программа построена по принципу модульного погружения в три контрастных направления (Hip-Hop, Afro, Contemporary), что позволяет развить разные группы мышц, музыкальность и эмоциональный диапазон ребенка.

Отличительные особенности:

Разновозрастность при единстве стиля: отряды проходят идентичную тематическую программу, но решают задачи разного уровня сложности (от игровых форм для 7-летних до сложной полиритмии для подростков).

Командообразование: использование веревочного курса и парной работы с рандомными партнерами для разрушения социальных барьеров.

Проектный подход: итоговый номер создается участниками совместно с педагогами в процессе репетиций, а не спускается как готовый материал.

Программа реализуется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области № 646-РП от 26.10.2018 «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области от 08.04.2022 года № 141-РП «О внесении изменений в перечень, наиболее востребованных на рынке труда Свердловской области, новых и перспективных профессий, требующих среднего профессионального образования, утвержденный распоряжением Правительства Свердловской области от 23.06.2021 № 325-РП».

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Идея, структура и замысел программы

Главная задача смены — не просто научить танцевать, а сплотить незнакомых детей за 6 дней через общее творческое напряжение. Программа построена по принципу «от простого — к сложному, от одиночки — к команде». Два отряда («Младший» 7–12 лет и «Старший» 13–17 лет) проходят одинаковые стили (Hip-Hop, Afro, Contemporary), но на разном техническом уровне. Итоговые номера на закрытие — это микс трех изученных направлений.

Программа составлена таким образом, что каждая тема может быть реализована с удвоением часов (более подробно или менее подробно в зависимости от сроков смены): 7 или 14 дней, 36 или 72 часа соответственно. Программа рассчитана на два возраста (учитывает возрастные особенности младших школьников, младших и старших подростков).

По итогам освоения программы выдается сертификат об освоении дополнительной образовательной общеразвивающей программы художественной направленности.

Цель программы: развивать творческие компетенции обучающихся в трех танцевальных направлениях, сформировать навыки командного взаимодействия в условиях временного коллектива за счет создания общего творческого продукта.

Задачи:

1. Обучающие (направлены на формирование предметных результатов)

Освоить базовую технику стилей:

Изучить принципы изоляции, грува (Groove) и работы с весом тела (Bounce) в направлении Hip-Hop.

Освоить основы полиритмии, работу с движениями в стиле Afro.

Сформировать навыки партерной техники (Floor work), правильного дыхания при движении и пластических переходов между уровнями (стоя/сидя/лежа) в Contemporary.

Сформировать музыкально-ритмические навыки:

Научить слышать музыкальный рисунок, музыкальные акценты и паузы для точной фиксации движений.

Развить навык переключения между различными ритмическими рисунками (например, с ровного хип-хоп бита на синкопированный афро-ритм внутри одной связки).

Овладеть основами постановочной грамоты:

Изучить базовые законы сценической композиции: рисунок танца (линии, диагонали, круги), интервалы между участниками, точки выхода и ухода со сцены.

Освоить правила построения драматургии номера (завязка — развитие — кульминация — финал).

2. Развивающие (направлены на формирование метапредметных результатов)

Развить психомоторные качества:

Совершенствовать координацию движений, мышечную память и способность к быстрому освоению сложного кинетического материала.

Развить гибкость, выносливость и силовые показатели, необходимые для удержания поз и выполнения прыжков/вращений без риска травм.

Развить когнитивные способности:

Стимулировать пространственное мышление и ориентацию в пространстве при выполнении синхронных перестроений в парах и малых группах.

Развить концентрацию внимания и объем памяти для запоминания последовательности из 3–4 различных комбинаций общей длительностью до 4 минут.

Развить коммуникативные навыки и эмоциональный интеллект:

Научить считывать невербальные сигналы партнера (зрительный контакт, положение корпуса) для достижения абсолютной синхронности («чувство локтя»).

Преодолеть психологические барьеры публичного выступления через упражнения на снятие зажимов и управление сценическим волнением.

3. Воспитательные (направлены на формирование личностных результатов)

Воспитать культуру коллективного творчества:

Сформировать чувство ответственности за общий результат: понимание того, что ошибка одного исполнителя визуально разрушает целостность всей команды.

Привить этику поведения в зале: уважение к труду педагога, поддержка отстающих участников, соблюдение дисциплины во время репетиций.

Сформировать эстетический вкус и насмотренность:

Развить чувство стиля не только в танце, но и в визуальном образе (подбор репетиционной формы, сценического макияжа и костюмов).

Познакомить с лучшими образцами современной хореографии (просмотр видео мировых чемпионатов) для формирования критериев качественной работы.

Способствовать формированию ценностей созидания и труда:

Продемонстрировать ценность отложенного результата: показать детям трансформацию номера от «сырых» разрозненных движений первого дня до готового сценического продукта шестого дня.

Воспитать трудолюбие и целеустремленность через преодоление физического дискомфорта (мышечная усталость) ради качественного исполнения трюковых элементов или сложных связок.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты (что ребенок будет знать и уметь в танце)

К концу смены участник:

- Владеет базовой техникой трех направлений: технически грамотно исполняет изоляцию головы и плеч (Hip-Hop), демонстрирует работу грудной клетки и таза с соблюдением полиритмии (Afro), безопасно выполняет перекаты, кувырки и переходы level-to-level на полу (Contemporary).
- Управляет музыкальностью: четко считывает темп, слышит музыкальные акценты («сбивки») и способен начинать движение точно в долю после паузы или музыкального проигрыша.
- Знает основы сценографии: понимает разницу между рисунком танца (клин, круг, диагональ) и перемещением; умеет держать интервалы в линии без подсказок педагога.
- Освоил материал итогового номера: знает наизусть лексику трехминутного хореографического текста, включающего три контрастных по динамике и пластике фрагмента.
- Применяет технику безопасности: умеет правильно падать на паркет (Contemporary) и выполнять базовые поддержки за счет работы мышц кора, а не рывка руками, предотвращая травмы суставов.

Метапредметные результаты (универсальные навыки для любой деятельности)

К концу смены участник:

- Развил когнитивные способности: увеличил объем мышечной памяти — способен запомнить и воспроизвести связку из 8–10 сложных движений после 2–3 повторений.
- Развито пространственное мышление: ориентируется на сцене относительно кулис, центра и партнеров при закрытых глазах во время перестроений.
- Сформировал навыки командной работы: приобрел опыт синхронизации действий в условиях временного коллектива.
- Научился подстраивать свой темп дыхания и движения под группу, брать на себя лидерство в своей линии и уступать его партнерам согласно рисунку танца.
- Овладел навыками самоконтроля и саморегуляции: умеет управлять сценическим волнением через дыхательные практики перед выходом.

- Способен сохранять концентрацию внимания на протяжении всей генеральной репетиции (до 90 минут непрерывной работы).
- Развил коммуникативные компетенции: научился давать и принимать конструктивную обратную связь от партнера (например, корректировать положение рук соседа по шеренге тактичным невербальным жестом).
- Преодолеl страх зрительного контакта со зрителем.
- Проявил креативность: способен к минимальной импровизации внутри заданного рисунка (вариации амплитуды взмаха руки, добавление акцентов головой) без разрушения общей синхронности.

Личностные результаты (ценности, установки и психологические изменения)

К концу смены участник:

- Повысил самооценку и уверенность в себе: преодолел первичный телесный и психологический зажим.
- Обрел физическую уверенность благодаря освоению трюковых элементов (партер, поддержки), которые казались невыполнимыми в первый день.
- Сформировал эстетический вкус и насмотренность: получил представление о качественной картинке сцены (значимость линий тела, аккуратность костюма, работа мимики).
- Сформирован навык отличать грязное исполнение от чистого.
- Воспитал волевые качества и дисциплину: сформирована привычка к регулярному интенсивному труду.
- Ребенок понимает ценность дисциплины.
- Обрел чувство коллективной ответственности: перешел от позиции «я танцую сам по себе рядом с другими» к позиции «мы создаем единый организм».
- Испытывает эмпатию к партнерам, готов помочь разучить сложный шаг отстающему участнику ради общего успеха на гала-концерте.
- Получил мотивацию к дальнейшему саморазвитию: смена пробудила интерес к современной хореографии как к способу самовыражения.
- У ребенка сформирован запрос на продолжение занятий танцами после окончания лагерной смены.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ (РАЗДЕЛОВ)

Тематический модуль	7–12 лет (Младший отряд)	13–17 лет (Старший отряд)	Количество часов
Вводный блок. Знакомство и ритм	Снятие зажимов, знакомство с пространством. Игры на доверие, простые хлопковые рисунки (Body percussion), базовые шаги в круге.	Диагностика уровня группы, настройка командного взаимодействия. Сложные ритмические тесты (сольфеджио телом), парная работа на координацию, веревочный курс без слов.	Смена 7д/36ч: 4 часа Смена 14д/72ч: 8 часов
Модуль 1. Hip-Hop Basics (Urban Foundation)	Освоение грува (Groove) и изоляции. Работа головой, плечами	Техническая база уличных стилей. Работа корпуса (Bounce), сложные	Смена 7д/36ч: 8 часов Смена 14д/72ч: 16 часов

	(«пружина»), игровые шаги (Party dances). Изучение простого рефрена для итогового номера.	сбивки (Syncorotation), чтение музыки, многослойность движений (руки делают одно, ноги — другое).	
Модуль 2. Afro Dance (Ритмы земли)	Развитие полицентрии и пластичности. Базовые шаги (Pop pop), ритмичные хлопки по телу, волны руками. Работа в низких уровнях (приседания) без потери темпа.	Полиритмия и контроль веса тела. Одновременное исполнение разных ритмов руками и ногами. Волны корпусом, вращения головы, резкие фиксации (Pops & Locks).	Смена 7д/36ч: 6 часов Смена 14д/72ч: 12 часов
Модуль 3. Contemporary (Партер и дыхание)	Безопасная работа на полу и растяжка. Упражнения «кошечка», перекаты, кувырки через плечо. Игровые этюды на выражение эмоций через движение.	Техника Floor work, контракция и релиз. Сложные переходы из положения стоя в партер без помощи рук. Работа со спиной (Arch & Curl), падения и ловкости (Fall & Recovery).	Смена 7д/36ч: 6 часов Смена 14д/72ч: 12 часов
Модуль 4. Fusion & Performance (Сборка номера)	Соединение стилей и актерская игра. Отработка переключения между жестким хип-хопом и мягким афро. Рисунок танца (круг, диагональ). Работа над улыбкой и взглядом.	Стилистическая эклектика и драматургия. Создание контраста внутри одной связки. Сложные перестроения, работа с весом партнера (простые поддержки), режиссура мизансцен.	Смена 7д/36ч: 8 часов Смена 14д/72ч: 16 часов
Модуль 5. Генеральная репетиция и показ	Выход на сцену как единый коллектив. Прогон под свет и звук. Генеральный прогон в костюмах. Психологическая подготовка к выступлению	Конкурентная презентация продукта. Полная прогонка со сменой света. Разбор видеозаписи ошибок. Работа с выносливостью (танец на два круга подряд).	Смена 7д/36ч: 4 часа Смена 14д/72ч: 8 часов
Итого часов			Краткосрочная смена (7 дней): 36 ч Летняя смена (14

		дней): 72 ч
--	--	-------------

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарно-учебный график реализации программы «Лови ритм»

Программа реализуется в двух форматах в зависимости от длительности лагерной смены:

Вариант А (Интенсив): смены продолжительностью 7 дней (осенние, зимние). Объем — 36 часов.

Вариант Б (Полный цикл): смены продолжительностью 21 день (летние). Объем — 72 часа.

Режим занятий для обоих вариантов: ежедневно по будням.

Вариант А: 2 блока по 1,5 часа + вечерний блок 1 час (итого 4 часа в день).

Вариант Б: 2 блока по 1,5 часа + вечерний блок 1–1,5 часа (итого 4–5 часов в день).

Выходные дни (суббота, воскресенье) используются для генеральных прогонов или общелагерных мероприятий без отрыва от номера.

Кадровое обеспечение:

Руководитель смены (1 чел.) — общая координация, расписание.

Педагоги-хореографы (4 чел., по двое на каждый возрастной поток):

Специалист по Hip-Hop/Afro dance.

Специалист по Contemporary.

Педагог по актерскому мастерству (совместитель).

Материально-техническое обеспечение:

Два хореографических зала (зеркала, станки, линолеум/ламинат).

Звук: Колонки JBL PartyBox или аналоги, ноутбук с плейлистами (разбивка треков: Warm-up, Clean versions стилей, Final Mix).

Проектор и экран в зале для видеофиксации прогонов.

Расходные материалы для мастерской: белые футболки, маркеры по ткани, клеевые пистолеты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гиппиус, С. В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.
2. Захава, Б. Е. Мастерство актера и режиссера: Учебное пособие. — М.: РАТИ-ГИТИС, 2008.
3. Петрушин, В. И. Музыкальная психология: учебное пособие для вузов. — М.: Академический Проект, 2008.
4. Смирнов, И. В. Искусство балетмейстера: учебное пособие. — М.: Просвещение, 1986.
5. Смирнов, С. Драматургия и режиссура зрелища: от сценария до воплощения (сценарно-режиссерский практикум). — Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. Станиславский, К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика. — М.: АСТ, 2015.
7. Холопова, В. Н. Теория музыки: мелодика, ритмика, фактура, тематизм: Учебное пособие. — СПб.: Лань; Планета музыки, 2002.
8. Цорн, А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. — СПб.: Лань; Планета музыки, 2011.