

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент образования администрации города Дзержинска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Эколого-биологический центр»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «Эколого-биологический  
центр»  
Протокол от 03.09.2026 № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «Эколого-  
биологический центр»  
\_\_\_\_\_  
С.А. Шибалова  
Приказ от 03.09.2026 № 125-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МегаDanceЭнергия»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Уровень: базовый  
Возраст учащихся: 6-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов по ДООП: 108

**Разработчик:**  
Болтина Инна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Дзержинск  
2026

## Содержание

|                                                          | Стр.      |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>3</b>  |
| 1.1 Пояснительная записка                                | 3         |
| 1.2. Учебный план                                        | 8         |
| 1.3 Содержание учебного плана                            | 9         |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>12</b> |
| 2.1. Календарный учебный график                          | 12        |
| 2.2. Формы аттестации                                    | 13        |
| 2.3. Оценочные материалы                                 | 13        |
| 2.4. Условия реализации программы                        | 16        |
| 2.5. Материально-техническое обеспечение                 | 18        |
| 2.6. Список литературы                                   | 18        |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.2. Пояснительная записка**

Здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Формирование культуры здорового и безопасного образа, социальной ответственности, социализация учащихся являются неотъемлемой частью единого процесса становления полноценной личности подростка. Поэтому в настоящее время образование детей и подростков в области здорового образа жизни приобретает особую значимость.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «МегаDanceЭнергия» (далее – программа) соответствует требованиям:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Приказа Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (вместе с «Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей»);

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г.»;

- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»);

- Письма Минобрнауки России от 18.11.201 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письма Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов

обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

- Устава МБУ ДО «Эколого-биологический центр», утвержденного постановлением администрации города Дзержинска № 1056 от 13.04.2015г.;

- Локальных нормативных актов МБУ ДО «Эколого-биологический центр», регламентирующих образовательную деятельность.

### **Актуальность программы**

Современная социокультурная ситуация характеризуется рядом вызовов, адресованных подрастающему поколению: снижение двигательной активности, рост тревожности и стрессовых состояний, дефицит живого общения и навыков конструктивного взаимодействия, распространение зависимостей и разрушительных привычек. В этих условиях особую значимость приобретают программы, способные комплексно решать задачи физического, психологического и социального благополучия детей.

Танец как форма активности обладает уникальным потенциалом: он одновременно развивает тело, эмоциональную сферу и коммуникативные навыки. Регулярные занятия развивают выносливость, координацию, гибкость, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Одновременно с этим танец служит средством снятия психоэмоционального напряжения, что особенно актуально в подростковом возрасте, когда стрессовые нагрузки достигают пика. Через движение участники учатся чувствовать себя и других, выражать эмоции, договариваться без слов, работать в команде и брать ответственность за общий результат. В парных и групповых танцевальных формах моделируются реальные ситуации взаимодействия, что позволяет безопасно осваивать способы разрешения конфликтов, уважения границ и взаимоподдержки.

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность** и предполагает формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни и взаимодействия с окружающими через танцевально-двигательную деятельность.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что танцевально-двигательная активность выступает средством формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни и развития навыков общения. Главной задачей педагога не научить танцевать, а создать условия для социализации и здоровьесбережения. Каждое занятие выстраивается таким образом, чтобы через парные и групповые танцевальные формы участники осваивали конкретные коммуникативные компетенции: умение договариваться, чувствовать партнёра, вести и следовать, доверять и брать ответственность.

**Срок реализации образовательной программы** – 1 год, 108 учебных часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа.

**Адресат программы:** дети в возрасте 6-17 лет. Группы формируются с учетом возраста: 6-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет. В объединение принимаются все желающие при наличии справки от врача об отсутствии медицинских противопоказаний. Обучение организуется с учётом половозрастных особенностей учащихся. Содержание программы является единым для всех возрастных групп (6-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет), при этом уровень сложности теоретического

материала, упражнений, танцевальных комбинаций, темп работы и глубина рефлексии варьируются в зависимости от физического развития, координационных возможностей и психологических особенностей каждой возрастной категории.

Наполняемость объединения – 10 человек.

Основная **форма обучения** – очная, групповая.

Программа предполагает **различные виды** проведения занятий: учебное занятие, концерт, мастер-класс, творческий отчет, воспитательные мероприятия и другие.

**Цель программы:** формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, развитие двигательной культуры, навыков саморегуляции и социально-коммуникативных компетенций через танцевально-двигательную деятельность.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

1. Сформировать представление о танцевально-двигательной активности как части здорового и безопасного образа жизни.
2. Освоить движения и комбинации, развивающие координацию, гибкость, силу и выносливость.
3. Научить базовым техникам телесной саморегуляции через движение.
4. Изучить историю возникновения и освоить современные танцевальные жанры и стили, способствующие развитию пластичности и выразительности (хип-хоп, джаз-фанк).
5. Сформировать умение использовать невербальные средства общения для передачи информации, выражения отношения и установления контакта.
6. Научить способам бесконфликтного согласования действий через совместную танцевальную деятельность.

#### **Развивающие:**

1. Развивать координацию, пластичность, чувство ритма и музыкальность как основу физического здоровья и танцевальной выразительности.
2. Развивать телесную осознанность через танцевальные упражнения: умение чувствовать своё тело, его напряжение и расслабление, положение в пространстве, направление движения.
3. Развивать эмоциональную устойчивость и навыки снятия стресса через танцевально-двигательные практики.
4. Развивать коммуникативные навыки через танцевальное взаимодействие: умение вести и следовать за партнёром, выстраивать диалог в движении, чувствовать единый ритм группы.
5. Развивать способность к рефлексии через обсуждение танцевального опыта: анализировать своё самочувствие в процессе занятий и после них, отмечать изменения в теле и настроении.
6. Развивать творческую инициативу и самовыражение через танцевальную импровизацию и создание собственных мини-композиций.

#### **Воспитывающие:**

1. Воспитывать ответственное отношение к собственному здоровью через осознанную танцевальную практику: регулярность занятий, правильную технику, заботу о теле до и после нагрузки.
2. Формировать культуру невербального взаимодействия в танце: уважение к физическим границам партнёра, бережное отношение в паре, поддержка и страховка.
3. Воспитывать потребность в регулярной двигательной активности через формирование положительного эмоционального опыта от занятий танцами, радость движения и творчества.

4. Формировать навыки сотрудничества, ответственности и взаимопомощи в процессе создания общего танцевального продукта (этюд, номер, флешмоб, танец к празднику).
5. Воспитывать интерес и уважение к разнообразию двигательных возможностей и стилей.
6. Формировать привычку к активному досугу, альтернативному малоподвижному образу жизни и экранному времени.

#### **Ожидаемые результаты**

- **Учащиеся будут иметь представление** о танцевально-двигательной активности как о доступном и естественном способе укрепления здоровья и поддержания физической формы в условиях напряженного ритма жизни крупного промышленного региона;
- **будут понимать** связь между регулярной двигательной активностью и способностью сохранять эмоциональную устойчивость, снижать уровень стресса и поддерживать работоспособность — качества, необходимые в динамичной социально-экономической среде;
- **будут знать** историю возникновения и базовые характеристики современных танцевальных стилей (хип-хоп, джаз-фанк) и **уметь** исполнять их основные движения как средства самовыражения и активного досуга;
- **будут знать** основные техники телесной саморегуляции и **уметь** применять их для восстановления после учебных и эмоциональных нагрузок, что особенно актуально в условиях высокой учебной загруженности и цифровой перегрузки;
- **будут уметь** использовать невербальные средства общения для установления контакта, передачи информации и выражения отношения — навык, необходимый для эффективного взаимодействия в учебных, профессиональных и социальных ситуациях;
- **сформируют** готовность к совместной работе, коллективным проектам и бесконфликтному решению задач;
- **сформируют устойчивую потребность** в регулярной двигательной активности как источнике положительных эмоций, физического тонуса и эмоциональной разгрузки, что формирует альтернативу малоподвижному образу жизни и зависимости от экранного времени;
- **будут уважать** физические границы других людей, проявлять бережное отношение к партнёру в паре, оказывать поддержку и страховку — что создаёт основу для безопасного и доверительного взаимодействия в любых социальных контекстах;
- **будет проявлять** навыки сотрудничества, ответственности и взаимопомощи при создании общего танцевального продукта.

#### **Промежуточная аттестация и текущий контроль**

- Текущий контроль осуществляется по итогам изучения каждого раздела.
- Промежуточная аттестация – в конце каждого года обучения.

#### **Воспитательный потенциал программы**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачами воспитания по программе являются:**

- усвоение детьми знаний норм, традиционных российских духовно-нравственных ценностей, традиций через информирование детей, организацию общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебной и практической социально значимой волонтерской деятельности, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применения полученных знаний в ходе занятий и практических мероприятий;

- формирование чувства патриотизма, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

#### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- понимание учащимися своей российской гражданской принадлежности;
- уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма;

- установка на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

- установка на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- приобретение опыта социально значимой деятельности и готовность к гражданскому участию в жизни образовательного учреждения, города, страны.

#### **Формы и методы воспитания**

Учащиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации в ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: методы формирования сознания (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, инструктаж, доклад, пример); методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации); методы стимулирования (соревнование, поощрение), методы контроля, самоконтроля и самооценки.

#### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Дети обозначают

личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

В результате выполнения творческих практических, в том числе проектных и исследовательских работ, дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.).

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

#### **Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Мероприятие                                               | Срок проведения | Результат     |
|-------|-----------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| 1     | День первокурсника (для групп первого года обучения)      | Сентябрь        | Фотоматериалы |
| 2     | Мероприятие МБУ ДО ЭБЦ к тематическим и календарным датам | В течение года  | Фотоматериалы |
| 3     | Встречи с «интересным человеком» на базе МБУ ДО ЭБЦ       | В течение года  | Фотоматериалы |
| 4     | Экскурсионная деятельность                                | В течение года  |               |
| 5     | Выпускной МБУ ДО ЭБЦ (для выпускных групп)                | Май             | Фотоматериалы |

#### **1.2. Учебный план**

| № п/п | Раздел программы | Год обучения | Формы аттестации                  |
|-------|------------------|--------------|-----------------------------------|
|       |                  | 1            |                                   |
| 1.    | Модуль 1         | 144          | Круглый стол «Философия здоровья» |
|       | <b>Итого:</b>    | <b>108</b>   |                                   |

### 1.3. Содержание учебного плана

#### Тематический план модуля первого года обучения

| №                              | Тема программы                   | Теория                        | Практика | Всего | Формы аттестации/ контроля                                                                                     |
|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Здоровье в движении    |                                  | Комплектование групп – 3 часа |          | 32    |                                                                                                                |
|                                |                                  | 4                             | 25       |       |                                                                                                                |
| 1.1.                           | Введение в мир движения          | 2                             | 0        | 2     | Опрос                                                                                                          |
| 1.2.                           | Основа движения                  | 2                             | 25       | 27    | Педагогическое наблюдение                                                                                      |
| Тема 2. Танец как язык общения |                                  | 21                            | 21       | 42    |                                                                                                                |
| 2.1.                           | Хип-хоп: ритм и контакт          | 2                             | 19       | 21    | Творческое задание «Мой первый баттл»                                                                          |
| 2.2.                           | Джаз-фанк: пластика и эмоции     | 2                             | 19       | 21    | Творческий этюд «Моё настроение»                                                                               |
| Тема 3. Мы — команда           |                                  | 4                             | 30       | 34    |                                                                                                                |
| 3.1                            | Эстрадный танец: вместе на сцене | 4                             | 30       | 34    | Групповая рефлексия «Что мы приобрели»<br>Промежуточная аттестация: выступление в составе танцевальной команды |
| Итого                          |                                  | 29                            | 76       | 108   |                                                                                                                |
|                                |                                  | Комплектование групп – 3 часа |          |       |                                                                                                                |

#### Модуль 1. Здоровье в движении (32 часа)

##### Комплектование групп – 3 часа

##### 1.1. Тема «Введение в мир движения» (2 часа)

**Теория:** Знакомство с программой, правилами поведения и техникой безопасности на занятиях. Беседа-диалог «Что такое здоровый образ жизни и при чём здесь танец?» — формирование представления о танцевально-двигательной активности как части здорового образа жизни. Знакомство с понятием «двигательная культура» и «телесная осознанность». Обсуждение ожиданий от занятий, правил работы в группе.

**Практика:** Игры и упражнения на знакомство и сплочение группы, снятие психологических барьеров. Диагностика физической подготовленности (входной контроль): тестирование гибкости, силы, выносливости и координации.

**Текущий контроль:** опрос.

##### 1.2. Тема «Основа движения» (27 часов)

**Теория:** Правила выполнения упражнений для профилактики травматизма. Влияние физических упражнений на организм. Понятие пульса и дыхания во время нагрузки. Техники восстановления после занятий. Беседа о важности регулярной физической активности для здоровья.

**Практика:** Суставная гимнастика: разминка всех групп мышц, подготовка тела к нагрузке. Стретчинг: упражнения на развитие гибкости — шпагаты, мосты, наклоны, выпады. Силовые упражнения: отжимания, приседания, планки, подъёмы корпуса, упражнения на мышцы спины и брюшного пресса. Упражнения на координацию и равновесие: стойки на

одной ногой, повороты, прыжки с приземлением в заданную точку. Дыхательные практики: упражнения на восстановление дыхания после нагрузки, техники расслабления и снятия мышечного напряжения. Развитие выносливости: беговые и прыжковые серии, многократные повторения связок. Рефлексия: самооценка самочувствия до и после занятия, отслеживание изменений в теле и настроении.

**Текущий контроль:** педагогическое наблюдение.

## **Модуль 2. Танец как язык общения (42 часа)**

### **2.1. Тема «Хип-хоп: ритм и контакт (21 час)»**

**Теория:** История возникновения хип-хопа: культура, музыка, основные направления. Знакомство с базовой терминологией. Понятие «кач» (bounce) и его роль в стиле. Обсуждение роли невербального общения в хип-хоп-культуре: как через движение можно выразить уважение, вызов, поддержку. Правила работы в группе при разучивании синхронных комбинаций.

**Практика:** Базовые элементы стиля. Развитие чувства ритма и способности управлять отдельными частями тела. Базовые шаги и координационные упражнения. Развитие координации и умения распределять внимание. Работа над чувством ритма. Развитие музыкальности и умения чувствовать единый пульс группы. Разучивание танцевальных комбинаций и связок: соединение изученных элементов. Формирование умения запоминать и воспроизводить последовательность движения. Импровизация: развитие творческой инициативы и способности выражать своё состояние через движение. Групповое взаимодействие: работа в парах и группах, синхронность, чувство единого ритма. Развитие навыка вести и следовать за партнёром.

**Текущий контроль:** творческое задание «Мой первый баттл».

### **2.2. Тема «Джаз-фанк: пластика и эмоции» (30 часов)**

**Теория:** История возникновения джаз-фанка: особенности стиля, его отличие от других направлений, яркие представители. Знакомство с базовой терминологией. Понятие «импульс» и «контраст» в движении. Обсуждение роли эмоций и самовыражения в танце: как танец помогает выразить и прожить чувства, снять эмоциональное напряжение.

**Практика:** Базовые элементы стиля. Развитие пластичности и гибкости тела. Формирование осанки и двигательной культуры. Пластичность и выразительность: упражнения на развитие гибкости спины, рук, растяжки. Развитие красоты и выразительности движений. Эмоциональность в движении. Развитие эмоциональной устойчивости и артистизма. Разучивание танцевальных связок и комбинаций: соединение движений в комбинации. Развитие координации и музыкальности. Этюдная работа: создание коротких мини-этюдов с эмоциональным содержанием. Развитие творческой инициативы и самовыражения. Сценический артистизм: работа над харизмой, умение держать внимание, самовыражение. Формирование уверенности и навыков сценического общения.

**Текущий контроль:** творческий этюд «Мое настроение».

## **Модуль 3. Мы - команда (34 часа)**

### **3.1. Тема «Эстрадный танец – вместе на сцене» (34 часа)**

**Теория:** Знакомство с жанром: понятие эстрадного танца, его особенности (зрелищность, доступность, сюжетность). Знакомство с принципами сценического пространства. Обсуждение идеи и сюжета будущего номера. Правила работы в команде: распределение ролей, ответственность за общий результат. Культура поведения на сцене и за кулисами. Беседа о социальной значимости выступлений: как танец может дарить радость другим.

**Практика:** Сценическое пространство: перемещения, построения (линии, диагонали, круг), рисунок танца. Развитие умения ориентироваться в пространстве и взаимодействовать с группой. Работа в группе: синхронность, взаимодействие с партнёрами, чувство локтя. Формирование навыка чувствовать единый ритм и договариваться без слов. Постановка движений: освоение лексики эстрадного танца, разучивание элементов номера. Развитие двигательной культуры и выразительности. Создание образа: работа над эмоциональной выразительностью, артистизмом. Развитие способности передавать идею через движение. Сюжет и драматургия: передача идеи номера через движение. Формирование навыка коллективного обсуждения и принятия решений. Репетиционная работа: чёткость, слаженность, техничность исполнения, многократные повторения. Работа над ошибками: умение принимать конструктивную критику, договариваться, поддерживать друг друга. Формирование культуры общения в конфликтных ситуациях.

**Текущий контроль:** групповая рефлексия «Что мы приобрели».

**Промежуточная аттестация:** выступление в составе танцевальной команды.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

| 1 год обучения     | Год обучения |             |
|--------------------|--------------|-------------|
|                    |              |             |
| 3                  | 1            | 31.08-06.09 |
| 3                  | 2            | 07.09-13.09 |
| 3                  | 3            | 14.09-20.09 |
| 3                  | 4            | 21.09-27.09 |
| 3                  | 5            | 28.09-04.10 |
| 3                  | 6            | 05.10-11.10 |
| 3                  | 7            | 12.10-15.10 |
| 3                  | 8            | 19.10-25.10 |
| 3                  | 9            | 26.10-01.11 |
| 3                  | 10           | 02.11-08.11 |
| 3                  | 11           | 09.11-15.11 |
| 3                  | 12           | 16.11-22.11 |
| 3                  | 13           | 23.11-29.11 |
| 3                  | 14           | 30.11-06.12 |
| 3                  | 15           | 07.12-13.12 |
| 3                  | 16           | 14.12-20.12 |
| 3                  | 17           | 21.12-27.12 |
| 3                  | 18           | 28.12-03.01 |
| 3                  | 19           | 04.01-10.01 |
| 3                  | 20           | 11.01-17.01 |
| 3                  | 21           | 18.01-24.01 |
| 3                  | 22           | 25.01-31.01 |
| 3                  | 23           | 01.02-07.02 |
| 3                  | 24           | 08.02-14.02 |
| 3                  | 25           | 15.02-21.02 |
| 3                  | 26           | 22.02-28.02 |
| 3                  | 27           | 01.03-07.03 |
| 3                  | 28           | 08.03-14.03 |
| 3                  | 29           | 15.03-21.03 |
| 3                  | 30           | 22.03-28.03 |
| 3                  | 31           | 29.03-04.04 |
| 3                  | 32           | 05.04-11.04 |
| 3                  | 33           | 12.04-18.04 |
| 3                  | 34           | 19.04-25.04 |
| 3                  | 35           | 26.04-02.05 |
| 3                  | 36           | 03.05-09.05 |
| 3                  | 37           | 10.05-16.05 |
| 3                  | 38           | 17.05-23.05 |
| 3                  | 39           | 24.05-30.05 |
| 0                  | 40           | 31.05-06.06 |
| 0                  | 41           | 07.06-13.06 |
| 0                  | 42           | 14.06-20.06 |
| 0                  | 43           | 21.06-27.06 |
| 0                  | 44           | 28.06-04.07 |
| 0                  | 45           | 05.07-11.07 |
| 0                  | 46           | 12.07-18.07 |
| 0                  | 47           | 19.07-25.07 |
| 0                  | 48           | 26.07-01.08 |
| 0                  | 49           | 02.08-08.10 |
| 0                  | 50           | 09.08-15.08 |
| 0                  | 51           | 16.08-22.08 |
| 0                  | 52           | 23.08-29.08 |
| 108<br>(12 резерв) |              |             |

|                                                                                     |                             |                                                                                       |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  | - количество часов в неделю |  | - промежуточная аттестация                              |
|  | - каникулярный период       |  | - дополнительные занятия при наличии резервного времени |

Зимние и летние каникулы, промежуточная аттестация организуются в сроки, установленные годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ЭБЦ.

## 2.2. Формы аттестации

Формы проведения текущего контроля – устный опрос, наблюдение, рефлексия в конце каждого занятия.

Форма подведения итогов освоения программы - промежуточная аттестация, которая проходит один раз в год (в мае) в виде выступления в составе танцевальной команды.

## 2.3. Оценочные материалы

### Текущий контроль первого года обучения

#### • *Опрос*

Учащимся предлагаются высказывания в рамках изученных тем. Их задача аргументировано выразить свое мнение относительно предлагаемого высказывания.

#### *Критерии оценки:*

1 критерий – уверенность оценивается от 0 до 2 баллов:

0 баллов – учащийся высказывается неуверенно;

1 балл – учащийся высказывается уверенно, но доводы оппонента сбивают его;

2 балла – учащийся высказывается уверенно.

2 критерий – аргументация от 0 до 2 баллов:

0 баллов – аргументация отсутствует;

1 балл – аргументация присутствует, но новые доводы оппонента приводят его в тупик;

2 балла – ответ аргументирован.

3 критерий – логичность от 0 до 2 баллов:

0 баллов – логика в высказывании отсутствует, учащийся путается в доводах;

1 балл – приводятся логичные доводы;

2 балла – ответ логически выстроен, приводятся логичные доводы.

#### *Уровень оценки:*

0-1 балл – низкий уровень.

2-3 балла – средний уровень.

4-5 баллов – хороший уровень.

6 баллов – высокий уровень.

#### • *Наблюдение*

| № | Критерий     | Показатели наблюдения                                                                                                                           | Уровни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Гибкость     | Амплитуда выполнения упражнений на растяжку (наклоны, шпагаты, мосты). Способность выполнять упражнения с полной амплитудой.                    | <b>Высокий:</b> выполняет все упражнения с полной амплитудой, без напряжения.<br><b>Средний:</b> выполняет с достаточной амплитудой, чувствуется лёгкое напряжение.<br><b>Низкий:</b> амплитуда ограничена, упражнения выполняются с явным напряжением.                                                                                                                |
| 2 | Сила         | Техника выполнения силовых упражнений (отжимания, приседания, планки, подьёмы корпуса). Количество повторений с сохранением правильной техники. | <b>Высокий:</b> выполняет упражнения технически правильно, количество повторений соответствует возрастной норме.<br><b>Средний:</b> техника в основном правильная, допускаются незначительные ошибки, количество повторений ниже возрастной нормы.<br><b>Низкий:</b> техника нарушена, требуется корректировка педагога, количество повторений значительно ниже нормы. |
| 3 | Выносливость | Способность выполнять упражнения в заданном темпе без потери качества. Умение восстанавливаться после нагрузки.                                 | <b>Высокий:</b> сохраняет качество выполнения на протяжении всего задания, быстро восстанавливается.<br><b>Средний:</b> качество снижается к концу задания, восстановление происходит в среднем темпе.                                                                                                                                                                 |

|   |                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                          |                                                                                                                              | <b>Низкий:</b> быстро утомляется, качество выполнения значительно снижается, восстановление требует длительного времени.                                                                                                                                                                                            |
| 4 | Координация и равновесие | Точность и согласованность движений. Удержание равновесия в статике и динамике (стойки, повороты, прыжки).                   | <b>Высокий:</b> движения точные, согласованные, равновесие удерживает уверенно.<br><b>Средний:</b> движения в основном точные, допускает незначительные погрешности, равновесие удерживает с небольшими колебаниями.<br><b>Низкий:</b> движения неточные, нарушена согласованность, равновесие удерживает с трудом. |
| 5 | Телесная осознанность    | Умение чувствовать своё тело, правильно распределять нагрузку. Осознанное выполнение движений, а не механическое повторение. | <b>Высокий:</b> хорошо чувствует своё тело, осознанно выполняет движения, может описать свои ощущения.<br><b>Средний:</b> в основном осознанно выполняет движения, но описание ощущений затруднено.<br><b>Низкий:</b> движения выполняются механически, слабая связь между движением и ощущением.                   |
| 6 | Саморегуляция            | Умение контролировать дыхание, снимать мышечное напряжение. Способность восстанавливаться после нагрузки.                    | <b>Высокий:</b> осознанно управляет дыханием, использует техники расслабления, хорошо восстанавливается.<br><b>Средний:</b> управляет дыханием частично, техники расслабления применяет с напоминанием педагога.<br><b>Низкий:</b> дыхание не контролирует, не применяет техники расслабления.                      |

• **Творческая задание «Мой первый баттл»**

Участники работают в парах. По очереди демонстрируют короткую танцевальную импровизацию (30–60 секунд) под ритмичную музыку в стиле хип-хоп, используя изученные базовые элементы, шаги и изоляции. Задача — не просто показать движения, а вступить в танцевальный диалог с партнёром: ответить на его движение, продолжить его идею или предложить свою. В процессе педагог оценивает технику, взаимодействие, умение использовать невербальные средства общения и творческую инициативу.

**Критерии оценки:**

- техника исполнения;
- чувство ритма;
- невербальная коммуникация;
- танцевальный диалог;
- творческая инициатива;
- артистизм и уверенность.

Критерии оцениваются от 0 до 2 баллов, где 0 баллов – критерий не соблюдается; 1 балл – критерий соблюдается частично; 2 балла – критерий соблюдается полностью. Максимальное количество – 6 баллов.

**Уровень оценки:**

- 6 баллов - высокий уровень.
- 5 баллов – хороший уровень.
- 3-4 балла – средний уровень.
- 0-2 балла – низкий уровень.

• **Творческий этюд «Мое настроение»**

Участники создают короткую танцевальную мини-композицию (30–60 секунд) под выбранную музыкальную композицию, передающую определённое эмоциональное состояние (радость, грусть, удивление, спокойствие, воодушевление и т.д.). Задача — не просто исполнить движения, а создать целостный образ, используя изученные элементы джаз-фанка, невербальные средства выразительности, пластику и эмоциональную окраску движений.

***Критерии оценки:***

- техника исполнения;
- пластичность и выразительность;
- передача эмоционального состояния;
- музыкальность;
- творческая инициатива;
- использование невербальных средств выразительности.

Критерии оцениваются от 0 до 2 баллов, где 0 баллов – критерий не соблюдается; 1 балл – критерий соблюдается частично; 2 балла – критерий соблюдается полностью. Максимальное количество – 6 баллов.

***Уровень оценки:***

- 6 баллов - высокий уровень.
- 5 баллов – хороший уровень.
- 3-4 балла – средний уровень.
- 0-2 балла – низкий уровень.

**Промежуточная аттестация первого года обучения:**

**Круглый стол «Философия здоровья»**

Участники демонстрируют подготовленный танцевальный номер в рамках итогового творческого показа. Номер может быть создан в любом из освоенных стилей или представлять их синтез. Оценивается как индивидуальный вклад каждого участника, так и работа команды в целом.

***Критерии оценки:***

- техника исполнения;
- синхронность и слаженность;
- работа в пространстве;
- артистизм и эмоциональность;
- командное взаимодействие;
- уверенность и поведение на сцене.

Критерии оцениваются от 0 до 2 баллов, где 0 баллов – критерий не соблюдается; 1 балл – критерий соблюдается частично; 2 балла – критерий соблюдается полностью. Максимальное количество – 6 баллов.

***Уровень оценки:***

- 6 баллов - высокий уровень.
- 5 баллов – хороший уровень.
- 3-4 балла – средний уровень.
- 0-2 балла – низкий уровень.

**2.4. Методические материалы**  
**Методические материалы первого года обучения**

| Тема программы                         | Форма занятий                               | Приёмы и методы                                                                                                                                                                                                         | Дидактический материал                                                                     | Техническое оснащение                                                                                                                               | Форма подведения итогов   |
|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Модуль 1. «Здоровье в движении»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                                     |                           |
| Введение в мир движения                | Теоретическое занятие, практическое занятие | Практические (тренировки, репетиции);<br>- наглядные (показ, видеоанализ);<br>- словесные (беседа, опрос, инструктаж, обсуждение);<br>- игровые (для младших групп);<br>- творческие (импровизация, постановка этюдов). | Музыкально-ритмические игры<br>-dtdm.tomsk.ru<br>-infourok.ru<br>-ciur.ru<br>-d-seminar.ru | - Гимнастические коврики;<br>- музыкальное оборудование;<br>- доска, маркеры, магниты;<br>- мультимедийное оборудование, компьютер;<br>- медиатека. | Опрос                     |
| Основа движения                        | Теоретическое занятие, практическое занятие | Практические (тренировки, репетиции);<br>- наглядные (показ, видеоанализ);<br>- словесные (беседа, опрос, инструктаж, обсуждение);<br>- игровые (для младших групп);<br>- творческие (импровизация, постановка этюдов). | Видеоматериалы с элементами и образцами упражнений ОФП                                     | - Музыкальное оборудование;<br>-костюмы и обувь;<br>-программное обеспечение.                                                                       | Педагогическое наблюдение |

| Модуль 2. «Танец как язык общения» |                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                |
|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Хип-хоп: ритм и контакт            | Теоретическое занятие, практическое занятие | Практические (тренировки, репетиции);<br>- наглядные (показ, видеоанализ);<br>- словесные (беседа, опрос, инструктаж, обсуждение);<br>- игровые (для младших групп);<br>- творческие (импровизация, постановка этюдов). | Видеоматериалы с элементами и образцами танцевального стиля     | - Музыкальное оборудование;<br>-оборудования для показа;<br>- инвентарь для разминки и ОФП;<br>-средства для фиксации;<br>- танцевальная одежда и обувь.                 | Творческое задание «мой первый баттл»                                                                          |
| Джаз-фанк: пластика и эмоции       | Теоретическое занятие, практическое занятие | Практические (тренировки, репетиции);<br>- наглядные (показ, видеоанализ);<br>- словесные (беседа, опрос, инструктаж, обсуждение);<br>- игровые (для младших групп);<br>- творческие (импровизация, постановка этюдов). | Видеоматериалы с элементами и образцами танцевального стиля     | - Музыкальное оборудование;<br>- инвентарь для разминки и ОФП;<br>-инвентарь и аксессуары;<br>- танцевальная одежда и обувь.                                             | Творческий этюд «мое настроение»                                                                               |
| Модуль 3. «Мы – команда»           |                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                |
| Эстрадный танец: вместе на сцене   | Теоретическое занятие, практическое занятие | Практические (тренировки, репетиции);<br>- наглядные (показ, видеоанализ);<br>- словесные (беседа, опрос, инструктаж, обсуждение);<br>- игровые (для младших групп);<br>- творческие (импровизация, постановка этюдов). | Видеоматериалы с элементами и образцами жанра, записи репетиций | - Музыкальное оборудование;<br>- инвентарь для разминки и ОФП;<br>-реквизит для постановочных задач, для создания сценического образа, для работы за сценой и логистики. | Групповая рефлексия «что мы приобрели»<br>Промежуточная аттестация: выступление в составе танцевальной команды |

## **2.5. Материально- техническое обеспечение**

### **Оборудование:**

- кабинет;
- стулья;
- гимнастические коврики;
- музыкальное оборудование;
- доска, маркеры, магниты;
- мультимедийное оборудование, компьютер;
- медиатека.

## **2.6. Список литературы**

### **Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (вместе с «Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей»).
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г.».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.201 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

10. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

11. Устав МБУ ДО «Эколого-биологический центр», утвержденного постановлением администрации города Дзержинска № 1056 от 13.04.2015г.

12. Локальные нормативные акты МБУ ДО «Эколого-биологический центр», регламентирующих образовательную деятельность.

### **Список литературы для педагога**

1. Баканова Л. А. Движение и игра: танцевальное воспитание. – М.: Просвещение, 2018.
2. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учебное пособие. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2025-2026.
3. Клеменчук С.П., Марьина, А. А., Пересечная, Т. А., Сляднева, Л. Н. Методика работы с детским творческим коллективом в системе дополнительного образования: учебно-методическое пособие. — Ставрополь: Тимченко О. Г., 2022.
4. Маркина Л.В. Хореографическое искусство: методика работы с творческим коллективом: учебно-методическое пособие. — Самара: СГИК, 2024.
5. Шарова Н.И. Детский танец. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: учебное пособие. — Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2015.
6. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития: учебник для студентов вузов. — М.: Академия, 2007.
7. Рутберг И. Пантомима. Движение и образ. — М., 1981.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Шнайдер Л. Конни занимается танцами. – М.: Альпина Паблишер, 2021.
2. Богаткова Л. И мы танцуем. – М.: Детская литература, 2022.
3. Боттомер П. Учимся танцевать. – М.: Эксмо, 2020.
4. Варламова Т. ЗОЖ. Внимание! Здоровое питание! – М.: Феникс-Премьер, 2021.
5. Манжосов Р. Ребенок, который хотел танцевать. Путеводитель для родителей мечтающих детей. – М.: ИГ Весь, 2020.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: Планета музыки, 2019.
7. Карп П. М. Младшая муза. – М.: Искусство, 2017.
8. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития. – М.: Академия, 2020.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397147

Владелец Шибалова Светлана Анатольевна

Действителен с 02.07.2026 по 02.07.2027