Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №110 от 31.08.2026
Директор
В.Н. Васильева

Дополнительная общеразвивающая программа
«Лаборатория движения»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7 – 8 лет

Разработчик:
Соколова Анастасия Константиновна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа **«Лаборатория движения»** является дополнительной общеразвивающей программой естественно-научной и **художественной** направленности, которая способствует развитию обучающихся в сфере танцевального искусства на основе научных фактов.

Актуальность. Программа является комплексом современных социальных и педагогических аспектов, направленных на всестороннее развитие личности ребенка в рамках важных тем окружающего мира. В основе программы лежит синтез современного танца и естественно-научных аспектов, где учащимся предлагается стать учеными в собственной лаборатории, где главный инструмент познания – тело, а объект исследования – мир вокруг нас. Каждое занятие посвящено определенной теме (биологии, физики, трансформации жизненных циклов), которая становится отправной точкой для исследовательской работы. Программа развивает не только физические данные (гибкость, контроль тела, координацию), но и эмоциональный интеллект, мышление и креативность.

Таким образом, актуальность программы заключается в ее способности отвечать на комплексный запрос общества: воспитание физически здорового человека, умеющего интересно мыслить, выдвигать гипотезы, проверять ее с помощью движений собственного тела, анализируя результат и делая выводы.

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего школьного возраста (7-8 лет).

Отличительные особенности программы

В данной программе большое внимание уделяется познанию окружающего мира с помощью языка тела посредством образов и аналогий. Основная форма обучения детей – игровая. Программа реализует уникальный образовательный потенциал, связывая искусство танца с другими областями знаний, делая обучение целостным и увлекательным.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
1 год обучения	
72	72

Срок освоения программы – 1 год.

Цели и задачи программы.

Цель программы – развитие творческого потенциала ребенка через исследование связей между движением, телом и окружающим миром.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей базовым принципам владения телом (работа с весом, энергией, амплитудой, дыханием);
- освоить техники импровизации, как сольной, так и групповой;
- дать представление о строении тела и основах безопасного движения;
- научить проводить аналогию между окружающим миром и языком тела.

Развивающие:

- развивать творческие способности – воображение и фантазию;
- формировать навыки групповой работы;
- развивать навык проводить аналогию и моделировать природные процессы с помощью образного мышления;

- развивать координацию, контроль, гибкость и пластику тела.

Воспитательные:

- способствовать формированию культуры движения, отношения к собственному телу;
- создавать атмосферу доверия в коллективе для решения исследовательских задач;
- формировать любознательность и бережное отношение к окружающей среде.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к танцевальному искусству;
- усвоят правила поведения в групповой деятельности;
- сформируют способность задавать вопросы и самостоятельно искать ответы через моделирование языком тела;
- сформируют осознание себя как неотъемлемую часть природы;
- расширят эстетический кругозор;
- повысят коммуникативные навыки**.**

Метапредметные:

- научатся контролю своего тела;
- научатся принимать и осваивать учебную задачу;
- обретут подвижность суставов тела;
- сформируют навыки свободно чувствовать себя в исполнении танцевальных комбинациях;
- научатся устанавливать аналогии между изучаемыми явлениями природы и танцевальными образами через движения тела;
- сформируют навыки работы в парах и группах в соответствии с поставленными задачами.

Предметные:

- познакомятся с базовыми принципами физических возможностей: координация, гибкость, пластика, равновесие, дыхание;
- научатся осознанно выполнять движения для имитации изучаемого явления или объекта;
- научатся свободно выполнять упражнения в различном темпе, элементы современного танца в правильном темпе и характере.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп В группу первого года обучения принимаются дети младшего школьного возраста, имеющие склонность к естественно-научной и танцевальной деятельности. Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям. Для просмотра и зачисления в группы современного танца на 1 год обучения проводится начальная диагностика.

Комплектование групп зависит от возраста ребенка и его психофизической готовности к обучению по программе. Группа 1 года обучения комплектуется возрастному принципу: 7-8 лет.

Наполняемость групп - 1 год обучения – 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Формы организации образовательного процесса: групповая, по звеньям, в парах и индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, мастер-класс.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 акад. часу (72 часа в год). Продолжительность академического часа для детей 7-8 лет – 45 минут.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- учебный кабинет для занятий танцевальной деятельностью;
- раздевалки для учащихся;
- зеркала;
- музыкальный центр, компьютер;
- коврики, спортивная форма.

Учебный план
1 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	2,6	2,6	0	
2.	Материя танца: почва, глина, песок	8	1	7	
3.	Геология тела: от руды к кристаллу	7,8	2	5,8	
4.	Вода: танец стихии	6,8	1	5,8	

5.	Водный круговорот в танце	7,8	1	6,8	
6.	Дыхание как импульс	5,8	1	4,8	
7.	Танцуем от сети	7,8	-	7,8	
8.	Жизнь танца: от почки к цветку	8,8	1	7,8	
9.	Танцевальный код прорастания	7,8	1	6,8	
10.	Экосистема танца	6,8	1	6,8	
11.	Промежуточная аттестация	2	-	2	
	Итого:	**72**	**11,6**	**60,4**	

Рабочая программа
1 год обучения
Содержание обучения
1 год обучения

1. Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности.

Теория: Знакомство с содержанием обучения. Диагностика навыков и умений учащихся, их готовности к обучению, определение природных физических данных (ритм, координация, пластика, эмоциональная выразительность). Правила поведения на улице. Правила дорожного движения. Правила поведения в учреждении и учебных классах. Противопожарная безопасность. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила личной гигиены.

2. Материя танца: почва, глина, песок

Теория: Знакомство с физическими свойствами объектов исследования и их переносом на биомеханику тела. Развитие фантазии и воображения как в танце визуализировать свойства объектов.

Практика: Упражнения на общую координацию движений и укрепление мышечного корсета. Упражнения на ощущения тела. Моделирование процессов с помощью создания танцевального этюда. Танцевальная игра «Трансформация». Изучение положения головы, рук, ног, корпуса. Работа с весом тела и качеством движения. Свойства глины и песка через движения. Танцевальная игра «Статуя из песка».

3. Геология тела: от руды к кристаллу

Теория: Знакомство с физическими свойствами объектов исследования и их переносом на биомеханику тела. Развитие фантазии и воображения как в танце визуализировать свойства объектов.

Практика: Изучение аспектов импровизации с помощью движений тела. Развитие пластики тела. Исследование свойств природных ископаемых через движение. Упражнения на изоляцию тела. Работа с весом тела по аналогии со свойствами металлов. Изучение геометрических форм в танце. Изучение танцевальной связки и создание геометрических форм по образу кристалла.

4. Вода: танец стихии.

Теория: Знакомство с физическими свойствами объектов исследования и их переносом на биомеханику тела. Развитие фантазии и воображения как в танце визуализировать свойства и состояния воды.

Практика: Упражнения на развитие пластики тела. Танцевальные техники движений для передачи состояния воды. Игра «Танцуй-замри». Упражнения на изоляцию. Танцевальная игра «Река». Изучение танцевальной связки в технике «волна». Работа над гибкостью тела и дыханием. Работа в партере. Упражнение «растущий цветок». Работа в группах при создании танцевального этюда.

5. Водный круговорот в танце.

Теория: Знакомство с музыкальной выразительностью движений и их энергией. Способы импровизации. Развитие ритмики. Перевод физических законов в принципы движения тела.

Практика: Упражнения на развитие пластики тела. Работа со сменой танцевальных уровней. Упражнение «Круговорот воды», «Передай энергию». Работа с напряжением мышц и перемещением в пространстве. Исследование скольжения по полу. Создание танцевального этюда.

6. Дыхание как импульс.

Теория: Изучение физиологии вдоха/выдоха и перенос свойств ветра на биомеханику. Изучение значения азота, кислорода и углекислого газа во время физической нагрузки.

Практика: Работа с дыханием. Развитие умения управлять объемом тела в пространстве. Работа с амплитудой движений. Партерная гимнастика. Изучение танцевальной техники «ветер». Закрепление наблюдений за изменениями во время физической нагрузки.

7. Танцуем от сети.

Теория: Знакомство с работой мышц тела. Исследование свойств тела для отображения энергии движений и ее высвобождения.

Практика: Упражнения на ритмический слух. Работа с энергией движений. Работа с мелкими последовательными движениями. Игра «Искра». Работа с пространством по заданной траектории. Групповая игра «Электрическое поле». Танцевальная игра «Генератор энергии». Работа с телом. Самостоятельная групповая работа по созданию связки «движение – зеркало бытового прибора».

8. Жизнь танца: от почки к цветку.

Теория: Исследование биоморфных процессов через пластику тела. Изучение танцевальных движений. Перевод этапов развития растения в танцевальные ассоциации.

Практика: Упражнения на развитие фантазии. Работа с танцевальными уровнями. Работа с танцевальными формами. Танцевальный этюд «Рождение весны». Танцевальная связка «Растущий цветок». Работа с амплитудой, энергией, уровнем движений. Воспроизведение процесса фотосинтеза на основе дыхания. Групповая работа «Крона дерева».

9. Танцевальный код прорастания.

Теория: Исследование жизненного цикла растения через пластику тела. Изучение форм движения, положений тела и понимания пространства. Развитие фантазии для имитации процессов «от почки к цветку».

Практика: Работа с танцевальными формами. Партерная гимнастика. Развитие навыков работы с весом тела. Танцевальный этюд «Трансформация семени». Работа с динамикой движения. Групповое создание танцевального этюда «Жизненный цикл растения».

10. Экосистема танца.

Теория: Исследование ощущений тела при смене энергии движений. Изучение влияния микробов и вирусов на жизненные процессы. Исследование законов микробиологии. Инструменты для визуализации разных живых существ с помощью пластики тела.

Практика: Работа над изолированными движениями тела. Основные перестроения по залу. Работа с изолированными движениями. Работа с мелкой моторикой рук. Работа с пластикой тела. Упражнение «микродвижения». Танцевальная игра «Вторжение микробов».

11. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация – создание танцевального этюда в игровой форме.

Методические материалы

№	Разделы программы или тема	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Начальная диагностика. Беседы по технике безопасности	Традиционное занятие, диалог	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, просмотр иллюстраций, работа по образцу) **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал:** памятки	Беседа, викторина
2.	Материя танца: почва, глина, песок	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал:** вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
3.	Геология тела: от руды к кристаллу	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
4.	Вода: танец стихии	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
5.	Водный круговорот в танце	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
6.	Дыхание как импульс	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио	Групповая работа по созданию танцевально-

			(упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	сопровождение	го этюда
7.	Танцуем от сети	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
8.	Жизнь танца: от почки к цветку	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
9.	Танцевальный код прорастания	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
10.	Экосистема танца	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Групповая работа по созданию танцевального этюда
11.	Промежуточная аттестация	Традиционное занятие, ролевые и танцевальные игры	**Приемы:** словесный (устное изложение); наглядный (показ педагогом, работа по образцу); практический (упражнения, тренинг). **Методы**: групповой, фронтальный, индивидуально-фронтальный; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.	**Дидактический материал**: вспомогательный инвентарь, аудио сопровождение	Игровая, Групповая работа по созданию танцевального этюда

Методические материалы
реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№	Разделы программы	Электронные ресурсы	Дидактический материал	Содержание обучения	Формы контроля
1	Вводное занятие Беседы по технике безопасности	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Цели и задачи программы обучения. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность прически, одежды и обуви для занятий). Правила техники безопасности (правила поведения на улице в учреждении и учебных классах, правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности, поведение при ЧС, поведение на выездных мероприятиях).	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт, онлайн-викторины, онлайн-игры на закрепление тем.
2	Материя танца: почва, глина, песок	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
3	Геология тела: от руды к кристаллу	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
4	Вода: танец стихии	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Онлайн-праздничные и конкурсные программы; онлайн-зачетные занятия и мероприятия, онлайн-викторины, онлайн-игры.

5	Водный круговорот в танце	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт.
6	Дыхание как импульс	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт, зачёт-онлайн
7	Танцуем от сети	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт, зачёт-онлайн
8	Жизнь танца: от почки к цветку	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт, зачёт-онлайн
9	Танцевальный код прорастания	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт, зачёт-онлайн
10	Экосистема танца	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную литературу, ссылки на видеоматериалы	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная видеозапись, контрольный фотоотчёт, зачёт-онлайн
11	Промежуточная аттестация	Группа Вконтакте https://vk.com/ddtlevoberezhnyi	Видеозаписи, аудиозаписи, ссылки на электронную	Согласно рабочей программе	Опрос, контрольное занятие, контрольная

		Видеоматериал; Видеоурок; Интернет – платформа Zoom; Max.	литературу, ссылки на видеоматериалы		видеозапись, контрольный фото-отчёт, зачёт-онлайн

Информационные источники

для педагога:

1. Дыхание в хореографии. Лукьянова Е.А.2023.
2. Константинова А.И, Игровой стретчинг. – СПб: Учебно-методический центр «Аллегро», 1993.
3. Ладыгин Л.А. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
4. Лисицина Т. Ритм + пластика. – М.: «Просвещение»,1987.
5. Лукьянова Л.А. Дыхание в хореографии. – М.: «Искусство», 1979.
6. Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. Ритмическая гимнастика. – М.: «Просвещение»,1987.
7. Основы характерного танца. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. 2023.
8. Полятков С.С. п 49 Основы современного танца. Ростов на Дону. 2005.
9. Резникова З. Танцуем и играем. – М.: «Советская Россия», 1965.
10. Риттер М. Гимнастика позвоночника. – М.: «Сигма-пресс», 1997.
11. Сироткина Ирина Свободный танец в России.. 2021
12. Масандилова И. Л. «Импровизация в детском театральном образовании», 2007
13. Горшкова Е.В. «Развитие невербальной коммуникации у детей», 2010

для учащихся и родителей:

1. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковина Е.Н. Пластика и движения. – М., 1983.
2. Валявский А.С. Как понять ребенка. – СПб.: «Фолио-пресс», 1998.
3. Громов Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. – СПб., 1997.
4. Кох И.Э. Основы сценического движения. 2010.

интернет- ссылки для родителей:

5. Воспитание подростка: советы психолога - https://skillbox.ru/media/growth/kak-sdelat-tak-chtoby-podrostok-byl-idealnym/
6. Рекомендации для родителей подростков - https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2014/10/12/rekomendatsii-dlya-roditeley-podrostkov
7. Поддержка интересов детей в организованной образовательной деятельности - https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2022/02/07/podderzhka-interesov-detey-v-organizovannoy
8. Танцевально-двигательная терапия с семьями и детьми - https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatelnaya-terapiya-s-semyami-i-detmi

Список используемых Интернет-ссылок

1. Методические материалы – http://infourok.ru/.
2. Статьи о современном танце – http://www.dancepiter.ru.
3. Материалы, разъяснения стилистики современного танца – http://www.alliance.zp.ua.
4. Методические материалы – http://infourok.ru/.
5. Статьи о современном танце – http://www.dancepiter.ru.
6. Материалы, разъяснения стилистики современного танца – http://www.alliance.zp.ua.
7. Разновидность современного танца – http://iddo.3dn.ru/publ/1-1-0-2, http://www.dance-tokk.ru.

8. Статьи о танцевальной индустрии – http://online-life.at.ua/publ/tancy/vidy_tancev_vse/6-1-0-12.
9. Технология создания хореографических композиций с использованием лексики уличного танца - http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12366/2/05Dunyakinaoa.pdf
10. Статьи о современном танца и его разновидность – http://webdancer.ru/danceType/38.
11. Программа постановочной работы - https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2014/08/05/programma-po-postanovochnoy-rabote

Оценочные материалы

Методы оценки результативности программы

Для подведения итогов реализации программы применяется промежуточная аттестация учащихся (декабрь, май). Используется игровая форма для создания танцевальных этюдов на заданную тему.

При подведении итогов занятия применяется самоанализ работы.

№	Количественный анализ	Качественный анализ
1.	Посещаемость, статистические данные	Форсирование навыков и умений
2.	Фиксация занятий в рабочем журнале	Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
3.	Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)	Анализ диагностического материала
4.	Практический результат	Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

Формы аттестации

Способы проверки результата

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа проведения групповых форм занятий в коллективе;
- наблюдения педагогов;
- анализа отзывов детей и родителей.

Формой подведения итогов реализации программы является создание танцевальных этюдов на заданные темы.

Упражнения, комбинации и игры, рекомендуемые к разделам программы

Упражнения в положении сидя

1. Сокращение стоп одновременно и поочередно (для укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп).
2. «Поза лотоса» (выворотность верха бедра).
3. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц пресса).
4. Наклоны корпуса вперед и в сторону с ногами вытянутыми вперед и с ногами предельно раскрытыми в сторону (стопы вытянуты или сокращены в 4 и в 1 позициях).
5. Растяжка в паре.
6. «Уголок» (для мышц пресса).

Упражнения в положении лежа на спине

1. «Циркуль» – разведение ног в сторону (для выворотности в тазобедренном суставе).
2. «Ножницы» на 45 и 90 градусов (для укрепления мышц брюшного пресса).
3. «Орешек» – группировка.
4. «Свеча» – стойка на лопатках.

Упражнения в положении лежа на животе

1. «Лягушка» – подтягивание согнутых ног к корпусу (для выворотности верха бедра).
2. «Рыбка», «Лодочка» (для гибкости спины).
3. «Змейка» (для укрепления поясничных мышц и исправления сутулости).

Упражнения в положении стоя на коленях

1. Наклоны корпуса назад без прогиба (для брюшного пресса).
2. Наклоны корпуса назад с прогибом (для развития гибкости).
3. Опускание корпуса без помощи рук справа и слева от сомкнутых ног на бедро (для талии и подвижности тазобедренного сустава).
4. «Лошадки» – (для укрепления мышц стопы и развития подъема).
5. «Кошечка» – (на вытягивание позвоночника, для гибкости спины).

Упражнения в положении стоя

1. Наклоны корпуса вперед, в сторону, назад.
2. Ходьба на полупальцах, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп (для исправления плоскостопия и укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата).
3. Поочередное закрепление (напряжение) и расслабление отдельных частей тела и всего тела (для умения сознательно управлять мышцами, уметь контролировать состояние мышц).
4. «Птицы» – взмахи рук (для подвижности суставов).
5. Вращения прямых рук вперед, назад вместе и поочередно.
6. Мелкие быстрые движения вытянутых рук во 2 позиции рук с расслабленной кистью.

Упражнения на полу

- упражнения для растяжки;
- упражнения для мышц брюшного пресса.

Перечень упражнений можно расширить или уменьшить в зависимости от конкретных задач занятия.

Ритмика

1. Ход по кругу с носка, каждый шаг на 1/4.
2. Музыкальное сопровождение – марш 4/4.
3. Ход по кругу с носка в сочетании с хлопками:

- хлопки на сильную долю;
- хлопки на слабую долю;
- хлопки с паузой – 8 счетов, 4 счета. 2 счета.

4. Упражнения лицом в круг, 6 п. ног:

- приставные шаги вправо и влево, вперед и назад;
- приставные шаги в сочетании с хлопками;
- приставные шаги в повороте по четвертям.

5. Упражнения для рук:

- взмахи руками (полет птиц) поочередно правой и левой, вместе (музыкальный размер 3/4);
- «игра в мяч» с подскоками на двух ногах и на одной (музыкальный размер 2/4).

7. Упражнения со скакалкой (прыжки на двух ногах, поочередно, скрестив ноги).
8. Азбука музыкального движения:

- мелодия и движения;
- темп (быстро, медленно, умеренно);

- музыкальные размеры 2/4, 4/4, 3/4.
- «Такт» и «затакт».
- Выделение сильной доли.

Развивающие танцевальные игры:

На освоение пространства танцевального зала:

1. «Трансформация». Дети двигаются по залу в свободном потоке. Педагог в роли ведущего меняет состояние пространства. Задача изменить скорость, дыхание, способ взаимодействия с полом.
2. «Статуя из песка». Дети принимают статичные позы, представляя, что их тело затвердевает. Задача - найти баланс и максимальную устойчивость.
3. «Соль в воде». Дети хаотично двигаются по залу, медленно и расслаблено. По команде педагога принимают заданное свойство объекта (жидкое, твердое, растворение).
4. «Река». Дети двигаются змейкой по залу, выбирая определенную траекторию. Педагог меняет состояние воды (имитация бурлящей воды, водоворот, остров и т.д.).
5. «Искра». Дети стоят на месте, слегка покачиваясь. По хлопку ребенок, на кого указал педагог должен сделать резкое движение всем телом (например, прыжок) для «выпуска искры». Повторяться в движениях нельзя.
6. «Электрическое поле». Дети хаотично двигаются по залу как «заряженные частицы». При встрече рук дети могут коснуться кончиками пальцев для имитации легкого электрического тока, плечами при создании «разряда». При команде педагога «разные полюса» дети при встрече должны взяться за руки, прыгнуть и разойтись

Упражнения на воображение

1. «Растущий цветок». Импровизационное упражнение. Из сжатого положения на полу ребенок начинает медленно «расти», распрямляясь и раскрывая суставы, пока не достигнет полного роста.
2. «Небесная вода». Импровизационное упражнение, состоящее из 4 фаз небесной воды: туман, морось, ливень, высыхание.
3. «Передай энергию». Парное упражнение, направленное на смену качества энергии от человека к человеку. Дети в парах по очереди дают партнеру команду о смене энергии через движения тела.

Приложение №2

Карта результативности учащегося по дополнительной общеразвивающей программе «Лаборатория движения»

№ п/п	Результаты	Параметры оценки уровня освоения программы	Характеристика низкого уровня освоения программы	Оценка уровня освоения программы (в баллах)					Характеристика высокого уровня освоения программы
				Очень слабо	Слабо	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	
1	**Предметные результаты**	**Опыт освоения теоретической информации (объём, прочность, глубина)**	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами программы
2	**Предметные результаты**	**Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности: умения и навыки)**	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами программы
3	**Личностные результаты**	**Опыт эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)**	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	**Личностные результаты**	**Опыт общения и поведения в социуме**	Общение отсутствовало (ребёнок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог- учащийся» и «учащийся-учащийся».
5	**Метапредметные результаты**	**Опыт творчества**	Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)

6	**Метапредметные результаты**	**Мотивация и осознание перспективы**	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребёнка активизированы познавательные интересы и потребности)
			Итоговый балл						-

Общая оценка уровня освоения программы:

7-18 баллов – программа освоена на низком уровне;

19-24 баллов – программа освоена на среднем уровне;

25-30 баллов – программа освоена на высоком уровне.