

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Ровесник»  
имени Светланы Алексеевны Крыловой»  
муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
от 16 апреля 2024 г.  
Протокол №4

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 16 апреля 2024 г. № 62/5  
Директор \_\_\_\_\_  
О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Танцевальная подготовка исполнителя» (уровень 1)**

Возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень сложности: базовый

Автор-составитель:  
Блинова В.А.,  
педагог дополнительного  
образования

Кандалакша  
2024

**Пояснительная записка**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
**«Танцевальная подготовка исполнителя» (уровень 1)**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная подготовка исполнителя» (уровень 1) разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная подготовка исполнителя» (уровень 1) имеет **художественную направленность**, создана на основе:

- дополнительной общеобразовательной программы «Современный танец» (автор Блинова В.А., педагог дополнительного образования МАУДО «ДЮЦ «Ровесник», 2019г.);

– дополнительной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка с элементами современного танца» (автор Рисков В.В., педагог дополнительного образования ГБПОУ г. Москва «Воробьёвы горы», 2016г.).

В содержание программы внесены следующие изменения:

– добавлены разделы «Ритмико-танцевальный комплекс», «Учебно-тренировочная работа», «Ритмическая гимнастика», «Физический партнеринг»;

– исключены разделы «Элементы восточной гимнастики (йоги)», «Основы классического танца», «Основы современного танца», «Танцевально-художественное творчество».

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.** В настоящее время современная хореография стремительно развивается, и требования, предъявляемые к исполнителям, касаются не только музыкальности, лёгкости и пластичности исполнения, но и, прежде всего, с их физической подготовкой. Для освоения отдельных танцевальных элементов танцорам необходима специальная физическая подготовка, которая включает в себя разного рода параметры локомоторных умений и нестандартных навыков для исполнения сложнокоординированных танцевальных элементов. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости, координации движений. В настоящее время достигнуть успехов в современной танцевальной стилистике, не имея высокого уровня развития этих качеств, невозможно, так как снижение их уровня у исполнителей приводит ухудшению собственного результата.

Современный танец отображает всю красоту мира, которую только может передать человек, используя исключительно собственное тело: красоту ритма и звука, линий, чувств, силы. Этот вид хореографии демонстрирует возможности тела человека как эластичного материала, как невербального языка, понятного представителям любого народа.

В современной ситуации, учитывая высокую творческую конкуренцию, неосуществимо добиться высоких результатов в исполнении без высокого уровня форсированности основных физических качеств (силы, быстроты, координированности, гибкости).

Разумная и обоснованная организация образовательного процесса, направленного на гармоничное развитие физических качеств обучающихся – исполнителей, обеспечит необходимые условия для укрепления здоровья и создания адекватной двигательной технической базы для достижения личностных результатов юного танцора-исполнителя.

Данная программа направлена на укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Современные танцы – это наиболее «здоровый» и «сильный» вид деятельности, в котором прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

**Новизна данной программы** заключается в эффективности сочетания в одном предмете физической гимнастики и танца - её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

**Отличительными особенностями программы** являются синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения (физическая культура, ритмическая гимнастика, танцевальный партнеринг, ритмико-танцевальный комплекс).

Данная программа составлена **в дополнение** для обучающихся по программе «Современный танец «SNAP». Эволюция» с учётом совершенствования танцевальной формы детей, развития костно-мышечного аппарата, избавления от физических недостатков, формирования красивой фигуры и укрепления здоровья.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни. Это является и **социальной значимостью программы**.

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на детей в возрасте 13-14 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, всего – 72 часа.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

**Количество обучающихся:** 13-16 человек.

**Условия приема.** Обучающиеся зачисляются в учебные группы после завершения обучения по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)» и при параллельном обучении по программе «Современный танец «SNAP». Эволюция». осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3).

Обучающиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** всем составом.

**Цель программы:** формирование и развитие физических, нравственных, социально-коммуникативных и духовных сил обучающихся, создание условий для личностного и профессионального самоопределения.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- формировать знание о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, питание, режим дня, гигиена);
- формировать основу танцевальной и физической культуры;
- формировать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений;
- формировать расширенное представление о танцевальном искусстве;

*развивающие:*

- развивать физические качества – мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать танцевальные данные (выворотность, пластичность, прыгучесть, танцевальный шаг, устойчивость);
- развивать ритmicность, музыкальность, артистичность и эмоциональную выразительность;
- развивать память и внимание на движения и упражнения;
- развивать мышление, воображение, раскрепощение и проявление творчества в движениях, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

*воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые и эстетические качества;
- воспитывать внимание, дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

**Прогнозируемые результаты:**

**Предметные результаты:**

Обучающиеся по окончании обучения должны

**знать:**

- инструктажи по ТБ и ПБ, «правила поведения в хореографическом классе»;
- технику выполнения упражнений на развитие выносливости;
- технику выполнения упражнений на развитие силовых качеств;
- комплекс упражнений на изоляцию опорно-двигательного аппарата;
- технику выполнения упражнений партерной гимнастики;
- ритмико-танцевальный комплекс упражнений с применением элементов современного танца;

- основу танцевальной и физической культуры;
- принципы здорового образа жизни (правильное питание, режим дня, гигиена труда и отдыха);

**уметь:**

- правильно выполнять упражнения на развитие выносливости;
- правильно выполнять упражнения на развитие силовых качеств;
- правильно выполнять комплекс упражнений на изоляцию опорно-двигательного аппарата;
- правильно выполнять упражнения партерной гимнастики;
- исполнять ритмико-танцевальный комплекс упражнений с применением элементов современного танца.

**Личностные результаты:**

- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;
- опыт осознанного самостоятельного общественного действия в открытом социуме;
- позитивная самооценка своих танцевальных способностей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Учебный план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Учебно-тренировочная работа</b>				
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
1.2.	Физические упражнения	20	4	16	Контрольные упражнения
	Итого	22	6	16	
2.	<b>Ритмическая гимнастика</b>				
2.1.	Комплекс упражнений на изоляцию опорно-двигательного аппарата	16	4	12	Контрольные упражнения
2.2.	Партерная гимнастика	16	4	12	Наблюдение, опрос
	Итого	32	8	24	
3.	<b>Ритмико-танцевальный комплекс</b>				

3.1.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	Контрольное задание
3.2.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачёт
	Итого		2	16	
	<b>Всего по программе</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Учебно-тренировочная работа

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (2 часа). Введение в программу. Инструктаж по ТБ и ПБ, «правила поведения в хореографическом классе». Беседа «Опорно-двигательный аппарат. Части тела».

#### Тема 1.2. Физические упражнения

Теория (4 часа). Правила выполнения упражнений на развитие выносливости, силовых качеств.

Практика (16 часов). Выполнение упражнений на развитие выносливости:

- комбинированная ходьба;
- комбинированный бег;
- комбинация на скорость и на координацию.

Выполнение упражнений на развитие силовых качеств:

- комбинация прыжков в продвижении по рисунку;
- комбинация приседаний в координации;
- комбинация выпадов;
- комбинация отжиманий.

### Раздел 2. Ритмическая гимнастика

#### Тема 2.1. Комплекс упражнений на изоляцию опорно-двигательного аппарата

Теория (4 часа). Правила выполнения упражнений на изоляцию.

Практика (12 часов). Выполнение упражнений на изоляцию:

- шейный отдел позвоночника (наклоны, повороты, круги, полукруги);
- плечевой пояс: прямые направления, «крест», «квадрат», «полукруг», «круг», «восьмерка», «твист», «шейк»;
- грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты;
- таз: «крест», «квадрат», «круг», «полукруг», «восьмерка»;
- руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты;
- ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

#### Тема 2.2. Партерная гимнастика

Теория (4 часа). Правила выполнения упражнений партерной гимнастики.

Практика (12 часов). Выполнение упражнений:

- для подвижности стопы;
- для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности;
- для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника;
- на укрепление мышц брюшного пресса;
- на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага;
- акробатических упражнений.

### **Раздел 3. Ритмико-танцевальный комплекс**

#### **Тема 3.1. Экзерсис на середине зала**

Теория (2 часа). Изучение ритмико-танцевального комплекса упражнений с применением элементов современного танца.

Практика (14 часов). Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений:

- комбинация №1;
- комбинация №2;
- комбинация №3;
- комбинация №4;
- комбинация №5;
- комбинация Relax;
- итоговый комплекс.

#### **Тема 3.2. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Зачёт.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарно-учебный график** (Приложение 1).

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- оснащённый кабинет (станки, зеркала, освещение);
- музыкальный инструмент (фортепиано);
- стулья;
- письменный стол;
- стенд с наглядным хореографическим материалом, делами коллектива и их наградами, фотографиями с концертной деятельностью;
- компьютер (ноутбук);
- USB-носители;
- магнитофон;
- комплекты дисков.

Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

- уровню овладения конкретными умениями и навыками;
- способности взаимодействовать с партнером;
- умению чувствовать ответственность за результаты совместной деятельности;
- способности критически оценивать результаты своей деятельности;
- способности радоваться собственным достижениям и успехам своих партнеров.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяются виды контроля:

1. **Входной контроль** проводится в сентябре. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у обучающегося, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.

2. **Промежуточный контроль** проводится в течение года. Его цель – определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом индивидуальных особенностей детей. Оценивается динамика умения овладения танцевальным искусством, умение общаться с другими воспитанниками, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень, артистичность и музыкальность.

3. **Итоговый контроль** проводится в мае в форме проведения отчетных концертов: определяется уровень освоения программы. Результаты выступления обучающихся на концертах, конкурсах, фестивалях любого уровня обсуждаются, выявляются недостатки, ошибки, допущенные в концертной деятельности с тем, чтобы избежать этого в будущем.

Разработанные формы контроля позволяют делать выводы и о результатах творческого развития, труднее всего поддающихся количественной оценке. Вместе с тем, оценивая результаты, педагог имеет возможность проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Но следует помнить, что результативность образовательного процесса также зависит от способностей обучающихся и их успехов, от возраста, в котором ребенок приступил к началу занятий, от мастерства педагога, а иногда и от заинтересованности родителей и их вклада в учебно-воспитательный и художественно-творческий процесс.

В ходе образовательного процесса осуществляется мониторинг не только учебных, но и воспитательных результатов. Основным является метод наблюдения. По итогам полученных результатов должны производиться объяснения, комментарии, индивидуальная и групповая работа по коррекции ошибок и устранению трудностей.

По результатам мониторинга возможна корректировка учебно-тематического плана, методов, способов и приёмов организации учебного процесса.

### **Методическое обеспечение программы:**

**Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с подростками можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.**

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрацию эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод также состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ, объяснение, инструкция, лекция, беседа;
- анализ, опрос и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки танцевальных упражнений;
- приём закрепления целостной танцевальной комбинации;

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское «сотворчество» и активное использование групповых форм работы;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Воспитательная работа интегрирована в процесс обучения, в организацию жизни коллектива. Её основной смысл заключается в том, чтобы развить и укрепить нравственные представления, эстетические идеалы, этические нормы жизни и поведения.

**Организационно-педагогические принципы реализации общеразвивающей программы:**

– принцип сознательности и активности, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

– принцип наглядности, предполагающий использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалов, словесное описание нового приема и т.д.;

– принцип доступности, требующий, чтобы перед исполнителем ставились посильные задачи. От педагога требуются постоянное и тщательное изучение способностей своих воспитанников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

– принцип систематичности, регулярное совершенствование техники и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приёмов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Обучение по программе «Танцевальная подготовка исполнителя» строится по принципу движения от **простого к сложному**, что предполагает **постепенное**:

- увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

### **Педагогические технологии реализации программы и их обоснование:**

№ п/п	Педагогическая технология	Обоснование педагогической технологии
1.	<i>Здоровье сберегающая технология</i>	Применение психолого-педагогических приёмов, методов и средств обучения, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению. Формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни:  - защитно-профилактические технологии (соответствие Сан-Пин условиям, соблюдение техники безопасности, грамотное распределение физической нагрузки на уроках в соответствии с возрастными особенностями и анатомическими, точное разъяснение

		<p>методики исполнения упражнений и движений, контроль методически правильного исполнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компенсаторно-нейтрализующие технологии (включение в учебный процесс, либо во время перерывов, упражнений на расслабление и напряжение, релакс-упражнения, упражнения на восстановление дыхания, беседы «пятиминутки» на отвлеченные темы, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения на растяжение мышечного аппарата непосредственно после силовой нагрузки);</li> <li>- стимулирующие технологии (тренажные упражнения);</li> <li>- информационно-обучающие технологии (беседы консультационного характера).</li> </ul>
2.	<i>Технология личностно-ориентированного обучения</i>	<p>Максимальное развитие индивидуально-познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт жизнедеятельности. И содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Дифференциация и индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно.</p>
3.	<i>Технология коллективного взаимообучения</i>	<p>Используется как «организованный диалог» или «работа в парах сменного состава».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Например, в «контактной импровизации», где наличие партнёра просто необходимо, поскольку вся суть направления заключена в умении импровизировать, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими партнёрами.</li> <li>2. На каждом этапе учебного процесса в той или иной степени (упражнения в паре – взаимопомощь и взаимодействие обучающихся; при</li> </ol>

		взаимодействии обучающихся как «учитель-ученик»)
4.	<i>Технология модульного обучения</i>	<p>Реализуется в полной мере. Обучающиеся полностью самостоятельно (или с определённой долей помощи) достигают конкретных целей обучения в процессе работы с модулем.</p> <p>Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными обучающимися, дозировать помощь каждому из них, изменять формы общения педагога и обучающегося.</p>
5.	<i>Технология перспективно опережающего обучения</i>	<p>Использование личностного подхода (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития детей в обучении; предупреждение ошибок, а не работа над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего обучающегося учить незнающего).</p>
6.	<i>Информационно-коммуникативная технология</i>	<p>Ключевые преимущества применения по программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования;</li> <li>- возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы;</li> <li>- создание условий для творческой импровизации, самовыражения обучающихся;</li> <li>- хореографическое творчество распространяется в широкие массы.</li> </ul>
7.	<i>Технология сотрудничества</i>	<p>Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.</p>

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и

будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, мы сформулировали следующую **цель воспитательной работы в ДЮЦ «Ровесник»**: воспитание инициативной личности с активной жизненной позицией, с развитыми интеллектуальными способностями, творческим отношением к миру, чувством личной ответственности, способной к преобразовательной продуктивной деятельности, саморазвитию, ориентированной на сохранение ценностей общечеловеческой и национальной культуры.

Данная цель ориентирует педагогов, в первую очередь, на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка.

Для реализации поставленных целей воспитания обучающихся необходимо будет решить следующие **основные задачи**:

- реализовать воспитательный потенциал и возможности учебного занятия, поддерживать использование интерактивных форм занятий с обучающимися;
- реализовать потенциал детского объединения в воспитании обучающихся, поддерживать активное их участие в жизни учреждения, укрепление коллективных ценностей;
- формировать позитивный уклад жизни учреждения, положительный имидж и престиж;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- реализовать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям;
- формировать достойного гражданина и патриота России (воспитание у обучающихся чувства патриотизма, развитие и углубление знаний об истории и культуре России и родного края, становление многосторонне развитого гражданина России в культурном, нравственном и физическом отношениях, развитие интереса и уважения к истории и культуре своего и других народов);
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировать у детей и подростков нравственные ценности, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств, обеспечивающих конструктивную, социально приемлемую самореализацию, позитивную социализацию, противодействие возможному негативному влиянию среды;
- формировать духовно-нравственные качества личности, делающие её

способной противостоять негативным факторам современного общества и выстраивать свою жизнь на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

#### План воспитательной работы:

№	Название мероприятия	Дата
1.	Профилактическая акция в рамках операции «Внимание – дети»	Август-сентябрь
2.	Профилактические беседы по темам «Схема дорожной безопасности», «Пожарная безопасность», «Антитеррористическая безопасность», «Безопасность дома, на улице, общественных местах»	Сентябрь
3.	Тематическая неделя «Неделя безопасности»	Сентябрь
4.	Профилактический месячник под девизом «Уступи дорогу поездам!» в рамках реализации комплексного плана мероприятий, направленных на повышение уровня безопасности граждан при нахождении на объектах железнодорожного транспорта, на Октябрьской железной дороге	Сентябрь
5.	День солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
6.	Оперативно-профилактическая операция «Безопасность на транспорте»	Октябрь
7.	Профилактические мероприятия «Безопасность на льду»	Ноябрь-апрель
8.	Единый урок по безопасности в сети «Интернет»	Ноябрь-декабрь
9.	Концерт, посвященный Дню матери	Ноябрь
10.	Федеральное оперативно-профилактическое мероприятие «Нет ненависти и вражде!»	Ноябрь
11.	Международный день толерантности	Ноябрь
12.	Международный день отказа от курения	Ноябрь
13.	Всемирный день борьбы со СПИДом	Декабрь
14.	Широкомасштабная профилактическая акция «Декада SOS»	Декабрь
15.	Всероссийская профилактическая акция «Безопасность детства»	Январь
16.	Международный день безопасного Интернета	Февраль

17.	Концерт, посвященный Дню Защитника Отечества	Февраль
18.	Межведомственная профилактическая акция «Детство без табака»	Март
19.	Межведомственная профилактическая акция «ПАПин Апрель»	Апрель
20.	Месячник Правового просвещения. Месячник по предупреждению противоправного поведения несовершеннолетних, профилактике социально-опасного положения в семьях и правового просвещения участников образовательных отношений.	Апрель-май
21.	Профилактическая акция «Безопасные каникулы»	Октябрь, декабрь, февраль, март, май (перед каникулами)
22.	Отчетный концерт	Май

### Список литературы для педагога:

1. Загорская В.А., Скрипник П.В., Артемьева Л.Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в ВУЗах. Международный научный журнал «Символ науки» - №6/2016 ISSN 2410-700X – <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-ozdorovitelnyy-vid-gimnastiki-v-vuzah/viewer>.
2. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.
3. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др.; под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2019.
4. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
5. Нечаев М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2016.
6. Пуртова Т. В., Беликова, А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать – Москва: центр Владос, 2018.
7. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2021.

### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2020.
2. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург, 2020.
3. Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2019.



## Приложение 1

### Календарный учебный график

Объединение: «Танцевальная подготовка исполнителя» (уровень 1), количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория	2	<b>Учебно-тренировочная работа. Вводное занятие.</b> Введение в программу. Инструктаж по ТБ и ПБ, «правила поведения в хореографическом классе». Беседа «Опорно-двигательный аппарат. Части тела».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
2.				Теория, практика	2	<b>Физические упражнения.</b> Правила выполнения упражнений на развитие выносливости, силовых качеств. Выполнение упражнений: комбинированная ходьба.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
3.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений: комбинированный бег.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
4.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на развитие силовых качеств. Выполнение: комбинированная ходьба (усложнение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
5.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на развитие выносливости, силовых качеств. Выполнение упражнений: комбинированная ходьба.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
6.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие выносливости: комбинированный бег (усложнение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
7.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие выносливости: комбинация на скорость и на координацию.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
8.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация прыжков в продвижении по рисунку.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
9.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация приседаний в координации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

10.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация выпадов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
11.				Практика	2	Выполнение упражнений на развитие силовых качеств: комбинация отжиманий.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
12.				Теория, практика	2	<b>Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений на изоляцию опорно-двигательного аппарата.</b> Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: шейный отдел позвоночника (наклоны, повороты, круги, полукруги).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
13.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: плечевой пояс - прямые направления, «крест», «квадрат», «полукруг», «круг», «восьмерка», «твист», «шейк».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
14.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: грудная клетка - движения из стороны в сторону, вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
15.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений на изоляцию. Выполнение упражнений: тазобедренный: «крест», «квадрат», «круг», «полукруг», «восьмерка».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
16.				Практика	2	Выполнение упражнений: руки - движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
17.				Практика	2	Выполнение упражнений: руки - основные позиции и их варианты.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
18.				Практика	2	Выполнение упражнений: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
19.				Практика	2	Выполнение упражнений: Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
20.				Теория, практика	2	<b>Партерная гимнастика.</b> Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: для подвижности стопы.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос
21.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: для развития тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, выворотности.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

22.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
23.				Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
24.				Практика	2	Выполнение упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
25.				Практика	2	Выполнение упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
26.				Практика	2	Выполнение упражнений: акробатических упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
27.				Практика	2	Выполнение упражнений: акробатических упражнений (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение, опрос
28.				Теория, практика	2	<b>Ритмико-танцевальный комплекс. Экзерсис на середине зала.</b> Изучение ритмико-танцевального комплекса упражнений с применением элементов современного танца. Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №1.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
29.				Теория, практика	2	Изучение ритмико-танцевального комплекса упражнений с применением элементов современного танца. Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №2.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
30.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №3.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
31.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №4.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
32.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация №5.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
33.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация Relax.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

34.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: комбинация Relax (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
35.				Практика	2	Выполнение ритмико-танцевального комплекса упражнений: итоговый комплекс.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольное задание
36.				Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Зачёт.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	зачёт

### Словарь терминов

- Flax- «флекс»- сокращённое положение стопы
- Flat back – «флет бэк»- наклон вперёд с прямой спиной
- Grand – «гран» - большой
- Grand plie´ - «гран плие» - полное глубокое приседание
- Grand jete – «гран жете» - большой прыжок (ноги вразброс)
- Pas – «па» - Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец»
- Plie – «плие» - приседание
- Port de bras – «пор де бра» - упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы
- Point – «поинт» - натянутое положение стопы
- Preparation – «прэпарасион» - приготовление, подготовка
- Releve´ - «релеве» - приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы
- De jambe – «де жамб» – нога
- Terre - «тер» - земля
- Roll up – «ролл ап» - выпрямление вверх
- Roll down – «ролл даун» - скручивание спины вниз
- Tour – «тур» - поворот
- Contraction - «контракшн» - сжатие
- Jazz Port de bras – «джаз порт де бра» - джазовое движение рук
- Reelection – «релакшн» - расслабление
- Stretching – «стречинг» - растяжка
- Выворотность - раскрытие ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах
- Изоляция - когда каждая часть тела (центр) двигается независимо друг от друга
- Координация - соответствие и согласование всего тела
- Релаксация - умение распределять напряжение в позвоночнике
- Swing – «свинг» - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом ритме
- Arch - «арч» - положение арка, прогиб торса назад
- Curve - «кёрв» - изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.
- Body Roll – «боди рол» - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)
- Tilt - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше

**Тематические беседы с обучающимися на занятиях:**

1. Внешний вид:
  - единая форма;
  - забранные волосы;
  - чистоплотность;
  - отсутствие лишних предметов (часы, цепи, кольца);
  - дисциплинированность.
2. Как вести себя, если началась температура.
3. Как избежать травматизма.
4. Мышечный каркас.
5. Здоровый образ жизни: режим дня и правильное питание.
6. Правила этикета.
7. Внутренняя установка на успех.
8. Психология современного танца.
9. Хореографическое творчество – искусство и спорт?
10. Семейные ценности. Взаимопонимание внутри семьи.

**Диагностическая карта  
«Танцевальная подготовка исполнителя» 1 уровень**

№	Фамилия, имя	Теоретические знания		Практическая подготовка			Уровень развития и воспитанности			Уровень освоения программы (Высокий, Средний, Низкий)
		Содержание понятий	Методические правила выполнения программных упражнений и элементов	Основы партерной гимнастики	Творческая импровизация	Актерское мастерство	Культура организации самостоятельной деятельности	Ответственность при работе	Взаимодействие в коллективе	
1										
2										

Дата \_\_\_\_\_ Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_