

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

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 7 мая 2025 г.
Протокол №6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 7 мая 2025 г. № 55-б
Директор  О.Ю. Савенкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый уровень)»
Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень сложности: продвинутый

Автор-составитель:
Липаева А.А., педагог
дополнительного образования

Кандалакша
2025

Пояснительная записка
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый уровень)»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый уровень)» 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 «Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый уровень)» имеет художественную направленность, создана на основе: дополнительной общеобразовательной программы «Современный танец «SNAP». Эволюция» (автор Блинова В.А., педагог дополнительного образования МАУДО «ДЮЦ «Ровесник», 2024г.).

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Актуальность программы обусловлена образовательными потребностями определенной категории учащихся-подростков, которые выражены в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца.

Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, что особенно важно в северных условиях.

Занятия современным танцем способствуют не только сохранению и укреплению здоровья, но и дают возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Педагогическая целесообразность программы направлена на создание условий для успешной самореализации личности обучающегося средствами современного хореографического творчества. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых творчески-деятельных и импровизационных решений, организации творческой деятельности обучающихся путём погружения в современное танцевальное искусство.

В процессе обучения создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в мировой и отечественной культуре.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными **принципами**, на которых основывается программа:

- принцип взаимосвязи обучения и развития;
- принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей.

Отличительными особенностями программы «Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый уровень)» от других образовательных программ

являются синтез видов, направлений и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения (партерной гимнастики (par terre), «djazz-modern dance», «contemporary dance», стретчинг, элементы восточной гимнастики); акцент ставится на изучение современной хореографии и её импровизаций.

Содержание данной программы позволяет сформировать и развить творческие способности обучающихся через углублённое изучение и интеграцию основных хореографических направлений современного танца.

Танцевально-художественное творчество предполагает организацию постановочной, репетиционной, концертной, конкурсной деятельности обучающихся и организационно-массовых мероприятий воспитательного характера.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

Уровень программы: продвинутый.

Возраст учащихся. Программа рассчитана на детей 14-18 лет.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия – 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: 10-15 человек.

Условия приема. Набор 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 после прохождения обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)», при наличии заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы - содействие развитию танцевальных способностей обучающихся через углублённое изучение современного танцевального движения, создание творческого пространства для личностной мотивации достижения успеха в сфере хореографического искусства.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать систему универсальных знаний, умений и навыков по программным разделам «Ритмико-танцевальный комплекс», «Современный танец», «Танцевально-художественное творчество», развитие хореографических данных;
- формировать понятие о работе опорно-двигательного аппарата, систем дыхания, кровообращения при выполнении упражнений, о способах простейшего контроля деятельности этих систем;
- формировать эстетико-хореографическую культуру и вкус в различных условиях педагогического взаимодействия с обучающимися;
- формировать познавательную, жизненную активность и личностную мотивацию, направленную на достижение успеха;

развивающие:

- развивать двигательную активность обучающегося, его танцевальные и познавательные способности в области современного танца, правильную систему дыханий танцовщика;
- развивать возможности для расширения оздоровительного эффекта;
- развивать творческое мышление, навыки импровизационной деятельности;
- развивать художественно-творческие, индивидуальные способности обучающихся;
- развивать эстетический вкус, умение видеть и создавать прекрасное;

воспитательные:

- содействовать воспитанию нравственности, дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма, организованности;
- воспитывать стремление принести пользу обществу;
- воспитывать потребность в самоорганизации: самостоятельность, аккуратность, бережливость;
- воспитывать смелость, умения преодоления страхов, чувства неловкости;
- содействовать воспитанию личности с познавательной, активной жизненной позицией.

Прогнозируемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании обучения по программе должны
знать:

- инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, 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;
- правила выполнения акробатических упражнений;
- правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- технику выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения;
- физические и психологические принципы работы с партнером;
- технику выполнения упражнений в паре;
- принципы импровизации на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
- правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе;
- танцевальный рисунок постановочной работы;
- хореографический текст постановочной работы;
- сюжет, образы, манеру исполнения постановочной работы;

уметь:

- правильно выполнять комбинации упражнений для развития тазобедренного сустава, 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;
- правильно выполнять акробатические упражнения;
- правильно выполнять упражнения для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- правильно выполнять танцевальные комбинации на двигательную ориентацию и перемещение в пространстве;
- физические и психологические принципы работы с партнером;

- технику выполнения упражнений в паре;
- импровизировать на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений;
- правильно выполнять танцевальные движения и комбинации к постановочной работе;
- правильно исполнять хореографические композиции.

Личностные результаты:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- 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 самостоятельного общественного действия в открытом социуме;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих 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.	Ритмико-танцевальный комплекс				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обсуждение
1.2.	Основы партерной гимнастики (parterre)	14	2	12	Контрольные упражнения
	Итого	16	3	13	
2.	Современный танец				
2.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, наблюдение
2.2.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	Контрольные упражнения
2.3.	Кросс. Перемещение в пространстве	8	-	8	Контрольные упражнения
2.4.	Физический партнеринг	10	2	8	Наблюдение, контрольные упражнения

2.5.	Элементы восточной гимнастики «йоги»	10	2	8	Контрольные упражнения
2.6.	Творческая импровизация	4	-	4	Контрольное задание
	Итого	50	8	42	
3.	Танцевально-художественное творчество				
3.1.	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, обсуждение
3.2.	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)	74	8	66	Наблюдение
3.3.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачёт
	Итого	78	10	68	
	Всего по программе	144	21	123	

Содержание учебного плана пятого года обучения

Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в программу. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе.

Практика (1 час). Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных по программе «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)».

Тема 1.2. Основы партерной гимнастики (parterre)

Теория (2 часа). Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, 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. Правила выполнения акробатических упражнений.

Практика (12 часов). Выполнение комбинаций упражнений:

- для развития тазобедренного сустава, 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.

Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног

поочередно в «шпагат»; выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной).

Раздел 2. Современный танец

Тема 2.1. Вводное занятие

Теория (1 часа). Беседа на тему «Формирование и развитие современной хореографии».

Практика (1 час). Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных на четвертом году обучения.

Тема 2.2. Экзерсис на середине зала

Теория (2 часа). Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»:

- комбинации для разогрева стоп и коленных суставов;
- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно - джазовом исполнении;
- комбинация Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

Практика (14 часов). Выполнение упражнений.

Тема 2.3. Кросс. Перемещение в пространстве

Практика (8 часов). Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.

Тема 2.4. Физический партнеринг

Теория (2 часа). Физические и психологические принципы работы с партнером (готовность к движению, безопасность, осознание взаимных целей). Изучение техники выполнения упражнений в паре.

Практика (8 часов). Выполнение упражнений в паре:

- работа с весом партнера;
- работа с центром тяжести;
- прием и отдача веса партнеру;
- упражнения на оттяжку;
- упражнения на столкновение и упор.

Тема 2.5. Элементы восточной гимнастики (йоги)

Теория (2 часа). Понятие «йога», ее роль в хореографии. Направления йоги. Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения.

Практика (8 часов). Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики:

- Асана – поза, положение тела, помогает сохранить тело здоровым, красивым и сильным;
- Виньяса – связь дыхания и движения. Это динамические связки, благодаря которым асаны перетекают одна в другую;
- Медитация – расслабление, релаксация;
- Пранаяма – дыхательное упражнение, которое учит регулировать дыхание и контролировать эмоции;
- Адхо мукха шавасана – поза собаки мордой вниз;
- Баддха конасана – поза бабочки;
- Прасарита падоттанасана – руки к ногам.

Тема 2.6. Творческая импровизация

Практика (4 часа). Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.

Раздел 3. Танцевально-художественное творчество

Тема 3.1. Вводное занятие

Теория (2 часа). Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.

Тема 3.2. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)

Теория (8 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца.

Практика (66 часов). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

- создание сценического образа;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные комбинации;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах;
- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;

- синхронность в исполнении;
- работа над техникой исполнения;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения;
- рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.

Тема 3.3. 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;
- колонка.

Особое место в программеделено 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 применяется контроль:

1. **Первичный 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 в течение года** проводится в конце декабря или январе. 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 по итогам обучения** 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 хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

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

- игровой приём;
- детское «создание» и активное использование групповых форм работы;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения

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, который предусматривает воспитание осмысленного владения техникой танца; 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. В противном случае - снижается интерес к занятиям. 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 «Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый уровень)» строится по принципу движения от **простого к сложному**, что предполагает **постепенное**:

- увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- 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>Технология личностно-</i>	Максимальное развитие индивидуально-познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт

	<i>ориентированного обучения</i>	жизнедеятельности. И содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помочь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Дифференциация и индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно.
2.	<i>Технология сотрудничества</i>	Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей.
3.	<i>Технология коллективного взаимообучения</i>	Используется как «организованный диалог» или «работа в парах смешного состава». 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. На каждом этапе учебного процесса в той или иной степени (упражнения в паре – взаимопомощь и взаимодействие обучающихся; при взаимодействии обучающихся как «учитель-ученик»)
4.	<i>Технология модульного обучения</i>	Реализуется в полной мере. Обучающиеся полностью самостоятельно (или с определённой долей помощи) достигают конкретных целей обучения в процессе работы с модулем. Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными обучающимися, дозировать помощь каждому из них, изменять формы общения педагога и обучающегося.
5.	<i>Технология перспективно опережающего обучения</i>	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).
6.	<i>Технология проблемного обучения</i>	Обучающиеся получают новые знания при решении теоретических и практических задач в создающихся для этого проблемных ситуациях

		(осознание общей проблемной ситуации; её анализ и формулировка конкретной проблемы; решение и проверка правильности принятого решения).
7.	<i>Информационно-коммуникативная технология</i>	<p>Ключевые преимущества применения по программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования; - возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы; - создание условий для творческой импровизации, самовыражения обучающихся; - хореографическое творчество распространяется в широкие массы.
8.	<i>Здоровье сберегающая технология</i>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 методики исполнения упражнений и движений, контроль методически правильного исполнения); - компенсаторно-нейтрализующие технологии (включение в учебный процесс, либо во время перерывов, упражнений на расслабление и напряжение, релакс-упражнения, упражнения на востановление дыхания, беседы «пятиминутки» на отвлеченные темы, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения на растяжение мышечного аппарата непосредственно после силовой нагрузки); - стимулирующие технологии (тренажные упражнения); - информационно-обучающие технологии (беседы консультационного характера).

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, отчество, 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, 2023.
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, 2022.

Приложение 1

Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый уровень)», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о:

Воскресенье

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория, практика	2	Ритмико-танцевальный комплекс. Вводное занятие. Введение в программу. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе. Повторение упражнений, движений, комбинаций, изученных по программе «Танцевальный ритм «SFERA» (базовый уровень)».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
2.				Теория, практика	2	Основы партерной гимнастики (parterre). Правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития ТЗ сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
3.				Теория, практика	2	Правила выполнения комбинаций упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса. Правила выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
4.				Практика	2	Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
5.				Практика	2	Выполнение упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
6.				Практика	2	Выполнение упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
7.				Практика	2	Выполнение упражнений: выход в «мостик» с переворотом через стойку на руках с раскрытием ног поочередно в шпагат; «колесо» на двух руках (на одной).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

8.			Практика	2	Выполнение акробатических упражнений: переворот через правое, левое плечо; переворот через правое и левое плечо с раскрытием ног поочередно в «шпагат».	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
9.			Теория, практика	2	Современный танец. Вводное занятие. Беседа на тему «Формирование и развитие современной хореографии». Повторение танцевальных движений и комбинаций, изученных ранее.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, наблюдение
10.			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала. Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Выполнение: комбинации для разогрева стоп и коленных суставов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
11.			Теория, практика	2	Правила выполнения упражнений для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Выполнение: комбинации для головы и шейных позвонков.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
12.			Практика	2	Выполнение: комбинация Demi-plies в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
13.			Практика	2	Выполнение: комбинация Battements tendus в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
14.			Практика	2	Выполнение: комбинация Battements tendus jetes в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
15.			Практика	2	Выполнение: комбинация Rond de jambe par terre an dehors et an dedans с растяжкой в эстрадно - джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
16.			Практика	2	Выполнение: комбинация Grand battements jetes в эстрадно-джазовом исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
17.			Практика	2	Выполнение: комбинации упражнений для позвоночника.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
18.			Практика	2	Кросс. Перемещение в пространстве. Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
19.			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: батманы.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

20.			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
21.			Практика	2	Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
22.			Теория, практика	2	Физический партнеринг. Физические и психологические принципы работы с партнером (готовность к движению, безопасность, осознание взаимных целей). Изучение техники выполнения упражнений в паре. Выполнение упражнений в паре: работа с весом партнера.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
23.			Теория, практика	2	Физические и психологические принципы работы с партнером. Изучение техники выполнения упражнений в паре. Выполнение упражнений в паре: работа с центром тяжести.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
24.			Практика	2	Выполнение упражнений в паре: прием и отдача веса партнеру.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
25.			Практика	2	Выполнение упражнений в паре: упражнения на оттяжку.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
26.			Практика	2	Выполнение упражнений в паре: на столкновение и упор.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
27.			Теория, практика	2	Элементы восточной гимнастики (йоги). Понятие «йога», ее роль в хореографии. Направления йоги. Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения. Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Асана – поза, положение тела, помогает сохранить тело здоровым, красивым и сильным.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
28.			Теория, практика	2	Изучение терминологии, основных понятий. Объяснение основных правил выполнения. Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Пранаяма – дыхательное упражнение, которое учит регулировать дыхание и контролировать эмоции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
29.			Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Адхомукха шавасана – поза собаки мордой вниз. Медитация – расслабление, релаксация.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
30.			Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Баддха конасана – поза бабочки.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

31.			Практика	2	Разучивание и выполнение элементов восточной гимнастики: Прасарита падоттхасана – руки к ногам. Виньяса – связь дыхания и движения. Это динамические связки, благодаря которым асаны перетекают одна в другую.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольные упражнения
32.			Практика	2	Творческая импровизация. Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
33.			Практика	2	Импровизация на заданную тему с использованием изученных танцевальных комбинаций, элементов и упражнений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Контрольное задание
34.			Теория	2	Танцевально-художественное творчество. Вводное занятие. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Опрос, обсуждение
35.			Теория, практика	2	Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность). Создание сценического образа. Выполнение ТХД, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
36.			Теория, практика	2	Музыкальность. Создание сценического образа. Выполнение ТХД: создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
37.			Теория, практика	2	Рисунок танца. Музыкальность. Создание сценического образа. Выполнение ТХД: создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
38.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
39.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
40.			Теория, практика	2	Рисунок танца. Музыкальность. Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
41.			Теория, практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
42.			Теория, практика	2	Правила выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

43.			Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
44.			Практика	2	Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
45.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
46.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
47.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
48.			Практика	2	Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
49.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью. Соединение движений в танцевальные комбинации.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
50.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
51.			Практика	2	Выполнение ТХД, отработка элементов (продолжение).	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
52.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов; работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
53.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов. Рисунок танца. Музыкальность.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
54.			Практика	2	Выполнение ТХД: наработка синхронности в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
55.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над музыкальностью.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

56.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка элементов, наработка синхронности в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
57.			Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. Музыкальность.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
58.			Практика	2	Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. Музыкальность. Создание сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
59.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Сценический образ.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
60.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Сценический образ.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
61.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения в композиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
62.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения сценического образа.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
63.			Практика	2	Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. Выразительность и эмоциональность в исполнении.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
64.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
65.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Наблюдение
66.			Практика	2	Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
67.			Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. Рабочие репетиции.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
68.			Практика	2	Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	

69.			Практика	2	Выполнение ТХД: рабочие репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
70.			Практика	2	Выполнение ТХД: сводные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
71.			Практика	2	Выполнение ТХД: генеральные репетиции на сценической площадке.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	
72.			Практика	2	Итоговое занятие. Зачёт.	ДЮЦ «Ровесник», каб.№14	Зачёт

Приложение 2

Диагностическая карта
Детское объединение: «Танцевальный ритм «SFERA» (продвинутый 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 _____