

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПРИОНЕЖСКОГО РАЙОНА»

«Рекомендовано»
Педагогическим Советом
Протокол № 5
29.08.2025

«Утверждаю»

Директор

А.А. Борисовская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

социально-гуманитарной направленности

Подростковый клуб «Юность»

Возраст обучающихся 12-17 лет

Срок реализации 1 год

сентябрь 2025 год

1. Пояснительная записка

1.1. Новизна программы

Подростковый возраст часто сопровождается проблемным поведением, выражающим протест против общественных ценностей. В этот период подростки особенно стремятся к общению, особенно со сверстниками. Важно отвлечь подростков от опасностей, помочь им проводить свободное время с пользой и интересом.

Программа подросткового клуба «Юность» решает множество педагогических и социальных задач, направленных на формирование целостной личности. Участники клуба получают нравственные ориентиры, развивают творческий потенциал и учатся работать в команде. Это способствует их саморазвитию и самореализации.

Члены клуба организуют различные формы социально значимой деятельности.

Принять участие в клубе может любой подросток, независимо от социального статуса.

1.2. Задачи

Задачей подросткового клуба «Юность» является снижение негативных проявлений в поведении подростков и вовлечение их в различные виды деятельности.

Образовательные:

- формирование и умение принимать коллективные решения, достигать соглашений, уважать чужое мнение и чужие ценности;
- формирование межличностных отношений, толерантности, навыков самообразования и разностороннее развитие их творческих способностей;
- способствовать знанию основ и стремлению к здоровому образу жизни;
- обучение методикам проведения досуговых мероприятий творческой и спортивной направленности;

Развивающие:

- развить умение импровизировать, сочинять фантазировать;
- развить коммуникативных качеств, умений работать в команде;
- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

Воспитательные:

- воспитание активной гражданской позиции, равнодушия к жизни;
- воспитание толерантных качеств личности, милосердия, отзывчивости, патриотизма;
- способствовать формированию потребности в ведении здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- содействие развитию системы совместной деятельности;
- способствовать формированию личностной ответственности за выполняемую работу.

1.3. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения. Общее количество учебных часов за период обучения – 216 часов.

1.4. Формы и режим занятий.

коллективная, индивидуальная, групповая.

1.5. Методы работы:

Досуговая (клубные дела).

Игровая (игры, квесты, викторины).

Коммуникативная (общение со сверстниками, взрослыми)

Творческая (участие в акциях, конкурсах, концертах)

Патриотическая (беседы, игры, мероприятия)

Физкультурно-оздоровительная (спортивные и профилактические мероприятия).

2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявлять интерес к хореографическому искусству, способствуют развитию музыкального вкуса;
- владеть навыками коллективного творчества и сотрудничества;
- проявлять целеустремленность, самодисциплину, аккуратность и трудолюбие.

Метапредметные

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- овладеют элементарными навыками хореографии;
- продуктивное сотрудничество через общение, взаимодействие со сверстниками при решении задач на занятиях.

Предметные

- умение работать в команде слушать и слышать собеседника учитывать мнение других людей при взаимодействии;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- понимать себя и свои возможности.

3. Учебно-тематический план (УТП)

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Кол-во часов	Формы аттестации
1.	Раздел 1 «Введение»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
1.1	Тема «Знакомство»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
2.	Тема «Познай себя»	35	Беседа, педагогическое наблюдение.
2.1	Тема «Учусь понимать себя»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.

2.2.	Тема «Выражение своих чувств»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
2.3.	Тема «Я и мой внутренний мир»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
2.4.	Тема «Я учусь понимать других»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
2.5.	Тема «Я учусь сотрудничать с людьми»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
2.6.	Тема «Агрессия и агрессивность»	5	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.	Раздел 3. «Искусство общения»	11	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.1.	Тема «Многообразие мира общения»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.2.	Тема «Учусь общаться»	1	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.3.	Тема «Учусь владеть собой»	4	
3.4.	Тема «Тренинг общения»	4	Беседа, педагогическое наблюдение.
4.	Раздел 4. «Профессиональное самоопределение»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
4.1.	Банк профессий	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
5.	Раздел 5 «Ведущие за собой»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
5.1.	«Лидер – это ...»	2	Беседа, педагогическое наблюдение.
5.2.	Тема. «Слагаемые успеха организатора»	1	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.	Раздел 6. «Формирование здорового образа жизни».	30	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.1.	Тема «Здоровье».	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.2.	Тема «Алкоголь и его профилактика»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.3.	Тема «Курить -здоровью вредить!»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.4.	Тема «Причины и последствия употребления наркотиков».	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
6.5.	Тема «Оздоровительно - спортивные мероприятия».	18	Беседа, педагогическое наблюдение.
7.	Раздел 7 «Танцевальный час»	15	Беседа, педагогическое наблюдение.
7.1.	Тема «Ритмика»	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
7.2.	Тема «Упражнение на ориентирование в пространстве».	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
7.3.	Тема «Упражнения и игры, активизирующие внимание».	2	Беседа, педагогическое наблюдение.
7.4.	Тема «Основные законы исполнительского искусства»	1	Беседа, педагогическое наблюдение.
8.	Раздел «Репетиционно - постановочная работа»	67	Беседа, педагогическое наблюдение.
8.1.	Тема «Эстрадный танец».	18	Беседа, педагогическое наблюдение.

8.2.	Тема «Танец-инсценировка»	16	Беседа, педагогическое наблюдение.
8.3.	Тема «Современный танец»	17	Беседа, педагогическое наблюдение.
8.4.	Тема «Эстрадный танец».	16	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.	Тематические мероприятия.	45	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.1.	Тема «День народного единства».	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.2.	Тема «День матери»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.3	Тема «Новый год»	12	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.4.	Тема «День защитника Отечества»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.5.	Тема «Международный женский день»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.6.	Тема «День смеха»	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.7.	Тема «Праздник весны и труда».	3	Беседа, педагогическое наблюдение.
9.8.	Тема «Патриотические мероприятия посвященные «Дню Победы». Патриотическая акция «Георгиевская ленточка». Патриотическая акция «Окна Победы». Квест «Знамя Победы»	15	Беседа, педагогическое наблюдение.
10.	Раздел «Итоговое (промежуточное) занятие».	4	Беседа, педагогическое наблюдение.
	Итого	216	

4. Содержание учебно-тематического планирования.

В свободное время подростки могут пообщаться, послушать музыку, поиграть в настольные игры: «Уно», «Карелполию», «Кто Я», «Доббль», «Крокодил», «Домино», «Шашки», «Шахматы», «Словодел», «Твист» и д. п.

В клубе имеется настольный теннис подростки с удовольствием в него играют.

Раздел 1. «Введение» (3 ч.)

Тема 1. «Знакомство»

Теория: Цель и задачи программы. Беседа по технике безопасности. Правила и нормы поведения в коллективе.

Практика: Игра «Знакомство», «Сейчас я расскажу вам про себя», «Добро пожаловать в клуб «Юность!».

Раздел 2. «Познай себя» (35 ч.)

2.1 Тема. «Учусь понимать себя» (6 ч.)

Теория: Беседа: «Какой Я и чем Я отличаюсь от остальных? Самооценка подростка.

Практика: Тренинг «Здравствуй», «Здравствуй-2» «Шкала самооценки», «Автопортрет», «Мои сильные стороны». Упражнения «Шурум-Бурум», «Посылка», «Танец отдельных частей тела».

2.2. Тема «Выражение своих чувств» (6 ч.)

Теория: Беседа о таких психических явлениях, как настроение, чувства, мимика. «Спектр наших эмоций и чувств»

Практика: Упражнения: «Вырази свои чувства», «Геометрические фигуры», «Меняются местами те, кто...», «Назови чувство», «Абракадабра», «Работа с негативными переживаниями», «Мои обиды» мотивационный и рефлексивный диалоги, "Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением" - "Копилка обид", "Чувствую себя хорошо".

2.3. Тема. Я и мой внутренний мир (6 ч.)

Теория: Каждый видит и чувствует мир по-своему. Любой внутренний мир ценен и уникален. Темперамент. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдется.

Практика: Упражнения: «Кто я?», «Мой портрет в лучах солнца», «Победи своего дракона», Тест «Мой темперамент». Притча «Ворона и павлин».

2.4. Тема. Я учусь понимать других (6 ч.)

Теория: Я и мои друзья. Кто мой друг. Я не одинок.

Практика:», Упражнения: «Учимся понимать себя и других» «Угадай эмоцию», «Телефон», Тест «Каким должен быть мой друг».

2.5. Тема. Я учусь сотрудничать с людьми (6 ч.)

Теория: Что такое ответственность. Когда наступает ответственность. Надо ли отвечать за свои поступки. «Ответственность и безответственность. Что скрывается за этими словами?» Знакомство с разными видами ответственности. Что такое свобода. Что значит свобода выбора. Что такое независимость. Что такое выбор. Отрицательный и положительный выбор. Как сделать правильный выбор.

Практика: Упражнение "Слепой и поводырь" Анализ ситуаций об ответственности, о свободе, о выборе

2.6. Тема. Агрессия и агрессивность (5 ч.)

Теория: Различия между агрессией и агрессивностью. Виды агрессии. Как выглядит агрессивный человек. Как звучит агрессия. Как живет агрессивному человеку? Взаимосвязь агрессии и болезней. Что мне делать со своей агрессией? Что мне делать с чужой агрессией?

Практика: Упражнения «Я — спокойный, я — злой», «Лист гнева», «Разреши ситуацию», «Прогони Клутти».

Раздел 3. Искусство общения (18 ч.)

3.1. Тема. Многообразие мира общения (6 ч)

Теория: Общение в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Практика: Игра "Джунгли зовут", "Запретные друзья", "Правильный выбор".

3.2. Тема. Учуся общаться (4 ч.)

Теория: Беседа о том, почему одни люди легко общаются со всеми, а у других так не получается? Адекватное восприятие партнера по общению.

Практика: психологическая игра «Зеркало».

3.3. Тема. Учуся владеть собой (4 ч.)

Теория: Все люди отличаются друг от друга своими качествами. Какими качествами должен обладать человек. Определение самоконтроля. Навыки самоконтроля. Надо ли контролировать себя.

Практика: Упражнение «Эксперты и жалобщики», «Завершение предложения», «Да, и еще...». Упражнение «Хромая обезьяна», «Не смеяться».

3.4. Тема. Тренинг общения (4 ч.)

Теория: Знакомство с базовыми навыками общения; выделение вербальных и невербальных элементов общения.

Практика: Тренинг «Зеркало», «Разговор», «Путаница», «Доверяющее падение», «Карусель».

Раздел 4 «Профессиональное самоопределение» (6 ч.)

4.1. Тема. «Банк профессий» (6 ч.)

Теория: Знакомство с банком профессий востребованных на рынке труда. Классификация профессий: типы профессий (предмет труда), классы профессий (цели труда), группы профессий (условия труда).

Практика: Игра «Отгадай профессию», «Кто так говорит», «Подбери признак», «Что делает человек, который работает...». Тест «Моя профессия!».

Раздел 5. «Ведущие за собой» (43 ч.)

5.1. Тема. «Лидер - это ...» (2 ч.)

Теория: Лидер- это... Самоопределение лидерских качеств. Беседа о необходимости работы в команде. Алгоритм создания команды.

Практика: «Большая семейная фотография», «Веревочка», «Мы – команда».

5.2. Тема. «Слагаемые успеха организатора» (1 ч.)

Теория: От успеха организатора зависит успех дела. Что такое коллективно-творческое дело.

Практика: Постановка проблемных сценок и разбор их.

Раздел 6. «Формирование здорового образа жизни» (27 ч.)

6.1. Тема «Здоровье». (3 ч.)

Теория: Понятия «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека. Элементы здорового образа жизни.

Практика: Игра «Мы за здоровый образ жизни!»

6.2. Тема «Алкоголь и его профилактика» (3 ч.)

Теория: Алкоголь. Причины зависимости. Последствия злоупотребления алкогольных напитков. яд, причины зависимости от алкоголизма. Детский алкоголизм. Причины ранней алкоголизации, пути избавления.

Практика: Лекционно-тематическая беседа. Просмотр в/з «Опасное погружение».

Акция «Скажи алкоголю-НЕТ!»

6.3. Тема «Курить – здоровью вредить!» (3 ч.)

Теория: Табакокурение и история его появления. Возникновение зависимости от никотина. Историческая справка «Родина никотина – Америка». Беседа на тему «Никотин – это яд, принимаемый добровольно».

Практика: «На поводу у вредных привычек». Акция «Если хочешь долго жить — сигареты брось курить!».

6.4. Тема «Причины и последствия употребления наркотиков». (3 ч.)

Теория: Наркотик – что это такое? Природа наркотизации, механизм воздействия наркотических веществ, этапы формирования зависимости от наркотиков. Факторы риска

ранней наркотизации (биологические и физиологические факторы). Наркотики и великие люди. Влияние молодежных групп. Наркотики и тюрьма.

Практика: Анкетирование «Проблемы наркомании в подростковом возрасте». Обработка результатов. Профилактические игры «Наркоманы – особые, особенные или...», Игры - обсуждение «Эпидемия», «Путь в пропасть». Акция «Вместе против наркотиков!».

6.5. Тема «Оздоровительно - спортивные мероприятия». (18ч.)

Практика: Оздоровительно- спортивные игры «Большая игра», «На спортивной орбите». «Весёлые старты», «Спортивный марафон», «Смелые и спортивные», «День спорта и здоровья», «Морские баталии», «Пиратская битва» «Олимпийские игры» Игры на свежем воздухе «Волейбол», «Баскетбол», «Пионербол» и др.

Раздел 7. Танцевальный час «Ритмы века» (15 ч.)

7.1. Тема «Танцевальная ритмика. Обучение движению под музыку». (6 ч.)

Теория Роль ритмики в нашей жизни. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов. Наглядный показ упражнения, корректировка.

Практика: Расстановка. Разучивание поклона. Разминка «Цветочек», «Куклы», упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

7.2. Тема «Упражнение на ориентирование в пространстве». (6 ч.)

Теория: Объяснение построения танцевального рисунка, корректировка.

Практика: Перемещение в обход класса по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг. Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке. Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге. Равнение в колонне, шеренге.

Тема 7.3. «Упражнения и игры, активизирующие внимание». (2 ч.)

Теория: Объяснение правил исполнения упражнения, правила игры

Практика: «Задом–наперед», «Зеркало», «День и ночь», «Займи место первым», «Змейка».

Тема 7.4. «Основные законы исполнительского искусства» (1 час)

Теория: Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили - не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Практика: Применение на практике законов исполнительского искусства во время исполнения танцевальных упражнений и танцев.

Раздел 8. Репетиционно - постановочная работа. (64 ч.)

Тема 8.1. Эстрадный танец. (18 ч.)

Теория: История развития эстрадного танца. Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 8.2. Танец-инсценировка (16 ч.)

Теория: Рассказ о Великой отечественной войне. Прослушивание музыки.

Практика: Постановка танца. Работа над пластичностью, техникой танца, синхронностью. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

Тема 8.3. Современный танец. (17 ч.)

Теория: Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Тема 8.4. Эстрадный танец. (16 ч.)

Теория: История развития эстрадного танца. Прослушивание музыки, показ и объяснение танцевальных элементов, пояснение, корректировка.

Практика: Разучивание движений. Закрепление и отработка выученных синхронов, основные ходы, движения и позы. Построение рисунков танцевального номера.

Раздел 10 «Тематические мероприятия». (51 ч.)

9.1. Тема «День народного единства». (3 ч.): «Литературный квест».

9.2. Тема «День матери» (3 ч.)

Подготовка поздравлений и сувениров для мам. «Мамочка, любимая, это для тебя!».

9.3. Тема. «Новый год» (12 ч.)

Мастер-класс по изготовлению новогодних украшений (вытынанки, снежинки). Оформление «Новогоднего окна».

Игровая программа «Новогодние приключения». Чаепитие. Дискотека.

9.4. Тема День защитника Отечества (3 ч.)

Квест «Юные защитники Отечества». Чаепитие.

9.5. Тема «Международный женский день» (3 ч.)

Конкурсная игровая программа «Весенний БУМ!». Дискотека.

9.6. Тема День смеха (3 ч.)

Юморина «Апрельский фейерверк», Чаепитие.

9.7. Тема «Праздник весны и туда». (3 ч.)

Акция День защитника Отечества (3 ч.)

Квест «Чистый берег». Уборка берега р. Ивинки.

9.8. Тема «Патриотические мероприятия посвященные «Дню Победы». (12 ч.)

Патриотическая акция «Георгиевская ленточка».

Патриотическая акция «Окна Победы».

Квест «Знамя Победы».

Раздел 10. Тема «Итоговое (промежуточное) занятие». (4 ч.)

Отчетное выступление. Подведение итогов работы за первое полугодие, год. Обсуждение.

5. Список литературы.

1. Аванесова, Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: учеб. пособие для студентов / Г.А. Аванесова. – М. : Аспект Пресс, 2006;
2. Барышникова Т «Азбука хореографии» «РЕСПЕКС» С-Петербург, 1996;
3. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003;
4. Беспятова Н. К. Программа педагога дополнительного образования. М.:2004;
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» 2010;
6. Иванов, А. В. Методические рекомендации по организации и проведению игр / А. В. Иванов. – Детский досуг, 2011;
7. Каменец, А.В. Основы культурно-досуговой деятельности / А.В. Каменец, И.А. Урмина, Г. В. Заярская. – Москва, 2020;
8. Клюева, Н.В., Касаткина, Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. - Ярославль: Академия развития, 2011;
9. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. М.: - 2003;
10. Никитин В. Ю. «Мастерство хореографа в современном танце», изд. Планета Музыки, 2025;
11. Пономарев, Я.А. Психология творчества и педагогика. - М.: Педагогика, 2008;
12. «Ритмические упражнения игры и пляски», Москва, 1991;
13. Рожков М.И., Ковальчук М.А. профилактика наркомании у подростков. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003;
14. Селевко Г.К. Управляй собой. - М., 2003;
15. Селевко Г.К. Познай себя. - М., 2003;
16. Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников. - М.: Народное образование, 2005;
17. Тубельская Г.Н. Традиционные школьные праздники - М.: Педагогическое Общество России, 2001;
18. Шамаков С.А. Дети на отдыхе - М., 2001.