

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МАУ ДО «ДДТ»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2025 г.

Приказ № 147 (2)  
«08» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная - дополнительная  
общеразвивающая программа  
(физкультурно-спортивной направленности)**

**«Здоровое долголетие»**

Срок реализации: 1 год.  
Возраст учащихся: 65+ лет.

Составитель: Мингалева Светлана Станиславовна,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2025 г.

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовые документы,** на основании которых разработана

дополнительная общеобразовательная – дополнительная  
общеразвивающая программа «Здоровое долголетие»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020;

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- - Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п.

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г. Печора.

**Актуальность** программы «Здоровое долголетие» заключается:

1. В заинтересованности пожилых людей в продолжительности и качестве своей жизни, так как танцы обеспечивают хорошую, но в тоже время, щадящую нагрузку на организм. Большинство движений естественны для человека, пожилым людям не придется осваивать головокружительные акробатические трюки. Кроме того, на занятиях, работая с учеником во взрослом возрасте, педагог старается тщательно дозировать нагрузку и учитывает имеющиеся противопоказания.

2. В заинтересованности общения: избавление от чувства одиночества; с пользой и удовольствием проводить время, посещать различные мероприятия: концерты, конкурсы, праздники, которые организует Дом детского творчества

3. В

приобретении положительных эмоций, которые способствуют продлению жизни лучше, чем самые современные лекарства.

4. В ежедневном открытии для себя чего-то нового и радости своим достижениям

**Новизна** данной программы – это синтез фитнеса, классической, бальной и народной хореографии. Регулярные занятия позволяют улучшить гибкость и подвижность, развить чувство ритма, получить необходимую аэробную нагрузку, улучшить дыхательные функции, координацию и чувство равновесия, развивать внимательность и память, выносливость, устойчивость к стрессам. Каждое занятие позволяет повысить тонус, чувство улучшения фигуры, укрепление суставов и мышц.

**Педагогическая целесообразность.** Являя собой синтетическое искусство, танец позволяет наиболее комплексно развивать физические данные, координацию, подвижность двигательного аппарата, ритмичность и свободу движений. Танец предполагает развитие не только физических данных, но и художественного вкуса, культуры движений, фантазии.

**Особенностями программы «Здоровое долголетие»** является поддержание здоровья пожилых людей, формирование межличностных отношений, положительные эмоции от исполнения танцевальных движений.

**Отличительные особенности программы:**

1. Программа краткосрочная: рассчитана на 1 год обучения. При формировании группы учитывается возрастная категория 65+
2. Возможность изменений в процессе реализации программы на практике.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для пожилых людей в возрасте 65 лет и старше.

Настоящая дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Здоровое долголетие» включает оздоровительный комплекс аэробной нагрузки с гимнастическими палочками и упражнениями в партере (на ковриках), а также разучивание танцевальных движений народной хореографии, вальса и латиноамериканских движений.

Количество учащихся в группе – 16 -20 человек.

**Вид программы по уровню освоения:** содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

**Классификация программы** на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

**Объём программы: 72 учебных часа.**

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Форма обучения – очная. Режим занятий:**

<b>Год обучения</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность занятий в неделю</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Всего в год</b>
1	1 час	2 раза	2 часа	72 часа

**Особенности организации образовательного процесса:**

При формировании группы учитывается возрастная категория 65+.

1 учебный час = 45 минут.

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине). Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Занятия имеют практическую форму проведения занятия, где теория подается вместе с практикой.

Вид занятий по организационной структуре – групповой.

Основное направление – синтез фитнеса, классической, бальной и народной хореографии.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата человека. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения. В основе занятий лежит тренирующий, обучающий и воспитывающий факторы.

Содержание программы «Здоровое долголетие» соответствует достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно – национальным особенностям Республики Коми. Программа соответствует уровню образования с применением современных образовательных технологий, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, результативности); формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности); средствах обучения.

Данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования:

- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- приобщение к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что она основана на интеграции разных стилей и направлений танца.

Танцы развлекают, завораживают, воспитывают, заставляют переживать или смеяться, радоваться или грустить, ведь танец – это союз музыки и ритма. Танец предполагает развитие не только физических данных, но и художественного вкуса, культуры движений, фантазии.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** нормализация физического состояния организма, профилактика возрастных ограничений двигательной активности, повышение жизненного тонуса, настрой на продуктивное долголетие.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

1. Дать представления о видах танца: классическом, народном, бальном, современном.
2. Обучить комплексу упражнений с гимнастическими палочками.
3. Обучить комплексу упражнений на гимнастических ковриках
4. Изучить комплекс аэробных упражнений
5. Обучить базовым движениям вальса, кадрили, латиноамериканских танцев

#### **Развивающие:**

1. Нормализация физического и психофизического состояния организма, заряд жизненной энергией
2. Осознание радости движения
3. Профилактика возрастных ограничений двигательной активности, настрой на продуктивное долголетие.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание позитивного отношения к хореографическому искусству.
2. Формирование нравственного сознания, чувств и поведения на основе усвоения общечеловеческих нравственных ценностей.
3. Формирование опыта здорового образа жизни.

## **1.3. Содержание программы.**

### **Учебный план**

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Организационное занятие. Проведение Инструктажей Беседа о видах танца.	1		1	наблюдение

2.	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками		16	16	наблюдение
3.	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках		14	14	наблюдение
4.	Комплекс аэробных упражнений		14	14	наблюдение
5.	Базовые движения вальса		9	9	наблюдение
6.	Базовые движения кадрили		9	9	наблюдение
7.	Базовые движения латиноамериканских танцев		9	9	наблюдение
	Всего часов:	1	71	72	

### **Содержание учебного плана.**

#### **Раздел 1. Организационное занятие.**

1. Ознакомление с расписанием занятий, общими требованиями к учащемуся ДДТ.

Проведение инструктажей по правилам: пожарной безопасности, дорожно-транспортной безопасности, по правилам безопасности при проведении мероприятий, при угрозе совершения террористических актов и действия при совершении террористического акта; по правилам поведения на реке и водоёмах, по правилам поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Профилактика негативных ситуаций, проявление бдительности при действиях мошенников.

#### **Раздел 2**

Комплекс упражнений с гимнастическими палочками:

##### **Упражнение 1**

И.П.: широкая стойка, правая рука вперёд, держим палку за середину

1. круговые движения правой кистью вправо-влево Количество 10 раз

2. круговые движения левой кистью вправо-влево Количество 10 раз

##### **Упражнение 2**

И.П.: широкая стойка, хват палки за края Круговые движения руками сверху

вниз – 10 раз Круговые движения снизу вверх – 10 раз

1. руки вверх
2. руки вперёд
3. руки вниз
4. руки согнуты, палка перед грудью

### **Упражнение 3 «Гребля».**

И.П.: широкая стойка, хват за края палки, левая рука вверх, правая согнута

1. поворот туловища вправо, отведение рук назад
2. широкая стойка, правая рука вверх, левая рука согнута, поворот
3. поворот туловища влево, отведение рук назад
4. И.П. Количество повторений 20 раз (10 вправо, 10 влево)

### **Упражнение 4 «Гребля назад».**

И.П.: широкая стойка, хват за края палки, левая рука вверх, правая согнута

1. поворот туловища влево, круг левой рукой назад
2. широкая стойка, правая рука вверх, левая согнута
3. поворот туловища вправо, круг правой рукой назад
4. И.П. Количество повторений 20 раз (10 влево, 10 вправо)

### **Упражнение 5 «Круг палкой над головой»**

И.П.: широкая стойка, хват палки за края

1. правой прямой рукой круг назад за спину
2. широкая стойка, палка сзади, хват за края
3. круг прямой левой рукой вперёд
4. И.П. Количество 12 кругов влево

То же упражнение 12 кругов вправо (начинаем левой рукой)

### **Упражнение 6**

И.П.: широкая стойка, хват за края палки

1. круговые движения двумя руками назад (руки прямые)
2. широкая стойка, палка сзади, хват за края
3. круговые движения двумя руками вперёд (руки прямые)

Количество повторений 16 раз

### **Упражнение 7 «Коса»**

И.П.: широкая стойка, узкий хват палки, правая рука снизу, левая сверху

1. Поворот туловища вправо
- 2,3. В максимальном повороте делаем полукруг верхней частью палки (потянуться к левой пятке)
4. ИП Количество 10 раз. То же самое влево

### **Упражнение 8**

И.П.: широкая стойка, руки вверх

1. Плечи вверх, руки прямые
2. И.П. Количество 20 раз

### **Упражнение 9**

И.П.: узкая стойка, руки вверх

1. Приседания руки вверх

2. И.П. Количество 20 раз

**Упражнение 10.**

И.П.: широкая стойка, руки вверх

1. наклон вправо
2. наклон влево Количество 20 раз

**Упражнение 11.**

И.П.: широкая стойка, руки вверх

1. наклон вперёд
2. наклон назад Количество 20 раз

**Упражнение 12.**

И.П.: широкая стойка, палка за спиной, руки согнуты, ладони вверх

1. поворот туловища вправо
2. поворот влево Количество повторений 20 раз (10 вправо, 10 влево)

**Упражнение 13.** (выполнять в медленном темпе)

И.П.: узкая стойка, палка за спиной, руки согнуты, прижаты к туловищу, ладони вверх

1. отведение рук в сторону, ладони под палку (зафиксировать положение, лопатки сведены)
2. И.П. Количество 20 раз

**Упражнение 14.** (выполнять в медленном темпе)

И.П.: широкая стойка, палка на уровне груди, хват снизу за края палки

1. Наклон туловища вправо, правая рука прямая (максимально потянуться в сторону)
2. И.П.
3. Наклон туловища влево, правая рука прямая (максимально потянуться в сторону)
4. И.П. Количество повторений 16 раз (8 наклонов вправо, 8 наклонов влево)

**Упражнение 15**

И.П.: широкая стойка, руки вверх, хват за края палки

1. Сгибаем правую руку, локоть за спину
2. И.П.
3. Сгибаем левую руку, локоть за спину
4. И.П. Количество повторений 20 раз (10 правой рукой, 10 левой рукой)

**Упражнение 16**

И.П.: широкая стойка, руки вперёд, хват палки сверху

1. Руки вверх, 6 пружинистых движений руками назад
  2. шесть пружинистых движений руками назад
- ИП Количество раз 8

**Упражнение 17**

И.П.: широкая стойка, руки вверх, хват за края

1. Поворот туловища вправо
2. Сгибание рук, палка сзади ниже плеч
3. Руки вверх



4. И.П. То же самое влево Количество повторений 20 раз (10 вправо, 10 влево)

### **Упражнение 18**

И.П.: широкая стойка, палка за спиной, руки согнуты, хват сверху

1. Наклон туловища вперед
2. Руки вверх 3. = 1 4. И.П. Количество 10 раз

### **Упражнение 19 «Круг над головой»**

И.П.: широкая стойка, руки согнуты, палка перед грудью, кисти чуть шире плеч

1. Выпрямляем рук вправо
- 2.,3. Круговое движение над головой
4. И.П. Количество повторений 8 ТО же самое 8 круговых движений влево

### **Упражнение 20**

И.П.: стоя, правая нога вперёд, палка на плечах

1. выпад правой вперёд
2. присед
3. равняется 1.
4. И.П. Количество 10 раз То же с левой ноги – 10 раз

### **Упражнение 21**

И.П.: выпад правой, руки вверх

1. мах левой назад, руки вперёд
2. И.П. Количество 20 раз То же другой ногой – 20 раз

### **Упражнение 22**

И.П.: стоя на правой ноге, левая нога согнута вперёд, хват снизу

1. левая нога вперед, руки согнуть
2. И.П. Количество повторений 10 раз. Далее, то же на правую ногу 10 раз

## **Раздел 3**

Комплекс упражнений на гимнастических ковриках

Разминка перед тренировкой – это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке. Предварительный комплекс поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Основной целью

разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия. Выполнение разминки перед тренировкой является важнейшей частью фитнес-занятия. Хороший разогрев позволит постепенно увеличить, а также подготовить вас к тренировке с ментальной точки зрения. Независимо от того, собираетесь вы заниматься силовыми или кардио-упражнениями, разминаться перед тренировкой нужно обязательно.

1. Наклоны головы - вправо/влево – 8 раз - вперёд/назад – 8 раз
2. Руки к плечам, круговые движения - вперед – 10 раз - назад – 10 раз
3. Рывки руками - в сторону – 10 раз - вверх/вниз – 10 раз
4. Круговые движения прямых рук - вперед – 10 раз - назад – 10 раз

5. Наклоны туловища - вправо/влево – 10 раз - вперед/назад – 10 раз
6. Глубокий выпад - вправо – 10 пружинящих движений – влево – 10 пружинящих движений - правой вперед – 10 пружинящих движений - левой вперед
7. Мах вперед с хлопком под ногой - правой – 10 раз - левой – 10 раз
8. Подъем на носки - 10 раз

### **Упражнение 1**

ИП: сед, ноги скрестно, руки в замок вверх ладонями наружу  
Тянемся ладонями вверх на 20 счётов Количество: 3 подхода. 24

### **Упражнение 2**

ИП: сед, ноги скрестно Наклон вправо, удержание положения 20 счётов, то же самое наклон влево, удержание 20 счётов.  
Количество: 2 подхода.

### **Упражнение 3**

ИП: сед, ноги скрестно, руки вверх  
Вытяжение вверх – 4 счёта  
Поворот туловища и головы влево, удержание положения 8 счётов  
Вытяжение вверх – 4 счёта  
Поворот туловища и головы вправо, удержание положения 8 счётов  
Количество: 4 подхода

### **Упражнение 4**

ИП: стойка на коленях, ноги врозь, присед, упор на прямые руки, пальцы рук к себе  
Медленный присед, почувствовать натяжение в руках, удержание 10 счётов, вернуться в ИП. Количество: 3 подхода.

### **Упражнение 5**

ИП: выпад правой, опора на левую руку, правая рука вверх  
Удержание положения Количество: 2 подхода по 10 счётов.  
То же самое с левой ноги.

### **Упражнение 6**

ИП: сед, ноги вместе  
1. Стопы на себя, удержание 5 счётов (пятки оторвать от пола)  
2. Натянуть стопы, удержание 5 счётов Количество: 10 подходов.

### **Упражнение 7**

ИП: сед, левая нога согнута на правой  
С помощью рук, круговые движения левой ногой 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону (медленно, с максимальной амплитудой)  
То же самое другой ногой.

### **Упражнение 8**

ИП: сед на пятках 1. Поднимаем правое колено, удержание 5 счётов  
2. ИП  
3. Поднимаем левое колено, удержание 5 счётов  
4. ИП Количество: 8 подходов.

### **Упражнение 9**

ИП: упор, согнувшись (расстояние от ног до рук примерно 1 метр)

1. Сгибаем правую ногу, левой пяткой тянемся к полу (левая нога прямая)
2. Смена положения ног Количество: 16 раз (в медленном темпе).

### **Упражнение 10**

ИП: сед, стопы на себя, хват руками за стопы сверху

1. Максимально выпрямляем ноги, отрываем пятки от пола, удержание 4 счета
2. ИП Количество: 10 повторений.

### **Упражнение 11**

ИП: лёжа на животе, хват левой рукой согнутую левую ногу, правая рука под головой

- 1-3 максимально сгибаем левую ногу, рукой оказываем максимальное давление до упора
4. ИП Количество: 10 повторений.  
То же самое правой ногой.

### **Упражнение 12**

ИП: глубокий выпад левой, правая нога согнута, хват левой рукой за правую ногу, упор на правую руку

- 1-3 максимально сгибаем правую ногу, оказывая давление до упора
4. ИП Количество: 8 повторений. То же самое с другой ногой.

## **Раздел 4**

### **Комплекс аэробных упражнений**

4.1 Развитие гибкости шеи

4.2 Упражнения на эластичность плечевого пояса и подвижность плечевых суставов

4.3 Упражнения на эластичность мышц плеча и предплечья

4.4 Упражнения на подвижность лучезапястных суставов и развитие мышц кисти и предплечья

4.5 Упражнения на подвижность голеностопного сустава, развитие мышц голени и стопы

4.6 Упражнения на подвижность коленных суставов

4.7 Упражнения на формирование гибкости спины

4.8 Упражнения на формирование танцевального шага

## **Раздел 5.**

Базовые движения вальса

5.1 квадрат

5.2 вальсовая дорожка

5.3 основной шаг в повороте

5.4 балансэ

## **Раздел 6.**

Базовые движения кадрили, массовый танец «Кадриль»

## **Раздел 7.**

Базовые движения латиноамериканских танцев: «Самба», «Ча-ча».

### **1.4. Планируемые результаты**

На занятиях по программе «Здоровое долголетие» упражнения способствуют общему оздоровлению организма, повышают физические возможности тела (независимо от возраста), наполняют организм жизненной силой, способствуют ясности ума, активному и творческому долголетию, общему улучшению качества жизни.

Программа для взрослых оптимально подходит для начинающих изучение латиноамериканских танцев, позволяя освоить все базовые движения и развить пластику танцев, используя их для поддержки здоровья и тонуса мышц и сосудов.

Терапевтический эффект: Этот танцевально-музыкальный коктейль освежает

чувство ритма и эмоции, улучшает подвижность разных частей тела, помогает

снять «застой», соединить нижнюю и верхнюю части тела в танцевальном движении (что очень актуально при «сидячей работе»), раскрыть и освоить свои возможности в танце. Повышает общую телесную чувствительность, поднимает настроение, а смена темпов и ритмов оживляет внимание и процессы памяти.

#### **Предметные:**

1. Получат представления о разных видах танца.
2. Изучат комплекс упражнений с гимнастическими палочками
3. Изучат комплекс упражнений на гимнастических ковриках.
4. Изучат комплекс аэробных движений.
5. Изучат базовые движения вальса.
6. Изучат базовые движения кадрили.
7. Изучат базовые движения латиноамериканских танцев «Самба», «Ча-ча»

#### **Метапредметные:**

##### **Регулятивные УУД:**

1. определять и формулировать цель и задачи своей деятельности;
2. составлять план работы над творческой работой;
3. высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
4. в диалоге вырабатывать критерии оценки и определять степень

успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

#### **Познавательные УУД:**

1. находить ответы на вопросы в видео ресурсах, необходимых при изучении базовых движений танца танцев, разучивании новых связок и комбинаций.
2. преобразовывать информацию из одной формы в другую: с помощью художественных образов передавать различные эмоции;
3. расширять кругозор, словарный запас относительно хореографического искусства.
4. пользоваться специальной литературой по танцу

#### **Коммуникативные УУД:**

1. формулировать свои мысли в устной и художественной форме;
2. использовать способы как невербального, так и вербального общения;
3. слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
4. пользоваться приёмами передачи эмоций с помощью танца
5. осознавать суть и смысл танцевальной постановки
6. учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли: солиста, исполнителя.
7. высказывать и обосновывать свою точку зрения.
8. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

1. Научатся самостоятельно работать с видео ресурсами
2. Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, толерантно относиться к людям других национальностей, уважать их традиции и культуру.
3. Улучшат психофизические качества: силу, выносливость, координацию
4. Продолжат опыт здорового образа жизни.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1. Календарный учебный график программы – Приложение 1. Организационно-педагогические основы обучения.**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>
Начало учебного года	1 сентября

Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточный контроль	15 – 25 декабря
Окончание учебного года	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	30.12.2023 – 07.01.2024
Летние каникулы	С 1 июня

## **2.2. Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в специальном классе с окнами (с открывающейся форточкой) и вентиляцией. Класс оборудован станком для выработки осанки детей, выворотности ног, для разминки мышц. В классе - зеркала и обязательно некрашеный пол (для того, чтобы легкие не забивались частицами краски, попадающими вместе с пылью во время движения) или пол со специальным покрытием. Освещение – дневное природное, электрический свет. Для занятий и результативности работы необходимы технические средства: звуковая аппаратура, флешки с музыкальным сопровождением, гимнастические палочки и коврики.

Занятия могут проводиться в танцевальном зале и на сцене.

## **2.3. Формы контроля/аттестации**

Основная форма контроля – наблюдение.

Занятия по программе «Здоровое долголетие» позволяет каждому человеку, независимо от возраста и физической формы, продлить физическую и интеллектуальную активность, вернуть подвижность и гибкость телу, получить заряд жизненных сил и ярких эмоций, а главное — наслаждаться удовольствием от каждого прожитого и нового дня.

## **2.4. Оценочные материалы**

Сентябрь – выразительность исполнения, музыкальность, устойчивость, лёгкость, свобода исполнения, внимание и танцевальная память.

Январь - выразительность и музыкальность исполнения, гибкость тела, устойчивость, лёгкость, свобода исполнения, внимание и танцевальная память.

Май - умение качественно исполнить базовые движения танцев.

## **2.5. Методические материалы. Методы, формы обучения.**

Методы и приемы обучения, используемые в работе, можно условно разделить: наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приемы, в которых преобладает хореографическая составляющая.

**Наглядные методы обучения:** образный показ педагога, эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем, подражание образам окружающей действительности, использование наглядных пособий.

**Словесные методы обучения:** рассказ, объяснение, инструкция, беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца.

**Практические методы обучения:** хореографическая импровизации, музыкальное сопровождение танца как методический прием, фиксация отдельных этапов хореографических движений выработка динамического стереотипа, использование ассоциаций-образов.

**Психолого-педагогические методы:** наблюдение, индивидуальный и дифференцированный подход к каждому, прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация).

**Здоровьесберегающие методы:**

- метод формирования сознания по здоровью сбережению, который включает такие формы работы, как беседа, объяснение, демонстрация, внушение, приведение положительных примеров здорового образа жизни;

- метод разумной организации деятельности с предвидением результатов;

- метод формирования опыта поведения (практика);

Система занятий в группе строится на базе одного из следующих типов занятий: весь материал изучается последовательно, от простого к сложному.

**Форма организации учебного занятия:**

Фитнес- тренировка, танцевальные композиции.

**Педагогические технологии:**

**1. лично-ориентированная:** обеспечивает всемерный учёт возможностей и способностей обучаемых

- создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей учащихся

- обеспечивает комфортное психологическое самочувствие учителей и учащихся

- снижает конфликтные ситуации на занятиях и во время воспитательной деятельности

- создает благоприятные предпосылки для повышения уровня общекультурной подготовки

- создает благоприятный микроклимат в объединении.

**2. информационные технологии:** использование обучающих видеопрограмм стимулирует познавательную самостоятельность, творческую активность и инициативу обучающихся.

**3. проблемное обучение:** позволяет заменить традиционное объяснение учителя «открытием» знаний самими обучающимися.

**4. экспериментальные методики:** к ним относятся танцевальная импровизация, театрализация танца и танцетерапия.

**5. здоровьесберегающая технология:** способствует восполнить здоровье, дать организму оптимальную физическую нагрузку, формирует правильную осанку, восстанавливает положительный энергетический тонус, устраняет умственные перегрузки, развивает интеллектуальные способности, формирует культуру здорового образа жизни.

### **Организационно – педагогические основы обучения:**

*Фронтальная:* предусматривает подачу учебного материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности объему знания.

**1. Индивидуальная:** используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися; предполагает самостоятельную работу с учащимися; оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

**2. Групповая:** учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

### **2.6. Список литературы.**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

2. Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных Главным государственным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189

3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»

4. Муниципальные правовые акты



5. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» г. Печора
6. Лицензия на образовательную деятельность МАУ ДО «Дом детского творчества» г. Печора
7. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» г. Печора.
8. Материалы С.В.Смирновой, КПИ, зав. кафедрой воспитания и развития личности, г. Сыктывкар, 2016г. «Разработка и корректировка программы педагога дополнительного образования
9. Дополнительная образовательная программа «Современный эстрадный танец», автор М.А. Забелинская, ГОУ ДОД «РЦДО», г. Сыктывкар, 2010г.
10. Программа «Здоровьесберегающие технологии в хореографическом коллективе» автор инструктор-методист ЛФК А.Б. Федосов (г. Чехов)
11. Золотарева А.В., Мухамедьянова Н.А., Пикина А.Л., Тихомирова Н.Г. – Концептуальные и организованные основы дополнительного образования детей: учебное пособие/ под редакцией А.В.Золотаревой – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2014 – с. 225-226)

#### **Литература для педагога:**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 1964.
2. Буренина А. Ритмический калейдоскоп. – С.-Пб., 2000.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – С.-Пб., 2000.
4. Лопухов Л., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. – М. – Л., 1939.
5. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания эстрадного танца. – М., 2006г.
6. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. – М., 1984.
7. Шереметьевская, Н. Прогулка в ритмах танца / Н. Шереметьевская – Москва., 1996
8. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва: Искусство, 1985
9. Гиршон, А. С. Импровизация и хореография // Танцевальная импровизация. – Москва, 1999
10. «9 лучших упражнений с гимнастической палкой для ровной и здоровой спины» [Электронный ресурс]. –Режим доступа:  
<https://www.championat.com/lifestyle/article-5504064-9-luchshih-uprazhnenijs-gimnasticheskoy-palkoj-dlya-osanki-spiny-komplekslfk.html?ysclid=lxwojhrm8t879309523>
11. «Упражнения с гимнастической палкой. Полный комплекс» [Электронный ресурс]. –Режим доступа:

<https://youtu.be/H9hVmxlM0io?si=CTzwt7s--LCwr6Q6>

12. «Комплекс упражнений с гимнастической палкой или бодибаром»

[Электронный ресурс]. –Режим доступа:

[https://uooknkursk.ru/teaching\\_material/gimnasticeskaa-palka-kak-vybrat-rebenku-kakispolzovat-na-trenirovkah.html](https://uooknkursk.ru/teaching_material/gimnasticeskaa-palka-kak-vybrat-rebenku-kakispolzovat-na-trenirovkah.html)

13. «Никогда не поздно заняться собственным здоровьем: гимнастическая палка» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://dzen.ru/a/>

### **Литература для учащихся:**

1. Васильева Т. Балетная осанка. – М.: «Высшая школа изящных искусств», 1993.

2. «9 лучших упражнений с гимнастической палкой для ровной и здоровой спины» [Электронный ресурс]. –Режим доступа:

<https://www.championat.com/lifestyle/article-5504064-9-luchshih-uprazhnenijs-gimnasticheskoj-palkoj-dlya-osanki-spiny-komplekslfk.html?ysclid=lxwojhrm8t879309523>

3. «Упражнения с гимнастической палкой. Полный комплекс»

[Электронный ресурс]. –Режим доступа:

<https://youtu.be/H9hVmxlM0io?si=CTzwt7s--LCwr6Q6>

4. «Комплекс упражнений с гимнастической палкой или бодибаром»

[Электронный ресурс]. –Режим доступа:

[https://uooknkursk.ru/teaching\\_material/gimnasticeskaa-palka-kak-vybrat-rebenku-kakispolzovat-na-trenirovkah.html](https://uooknkursk.ru/teaching_material/gimnasticeskaa-palka-kak-vybrat-rebenku-kakispolzovat-na-trenirovkah.html)

5. «Никогда не поздно заняться собственным здоровьем: гимнастическая палка» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://dzen.ru/a/>

## Приложение 1.

### Календарный план программы «Здоровое долголетие» 2025 – 2026 учебный год

№	Тема занятия	Кол-во час.	месяц проведения занятия, (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Организационное занятие Беседа «Понятие о видах танца»	1	09	1
2	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения вальса: квадрат, вальсовая дорожка	1	09	6
3	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения вальса: квадрат, вальсовая дорожка	1	09	8
4	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения вальса: квадрат, дорожка, основной шаг	1	09	13
5	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Базовые движения кадрили	1	09	15
6	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Базовые движения кадрили	1	09	20
7	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Базовые движения кадрили	1	09	22
8	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения латиноамериканских танцев: основной шаг «Ча-ча-ча»; руки	1	09	27
9	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения латиноамериканских танцев: основной шаг «Ча-ча-ча»; руки	1	09	29
10	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения латиноамериканских танцев: основной шаг «Ча-ча-ча»; руки	1	10	4
11	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения вальса: квадрат, дорожка, основной шаг	1	10	6
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения вальса: квадрат, дорожка, основной шаг	1	10	11

13	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения вальса: квадрат, дорожка, основной шаг	1	10	13
14	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Базовые движения кадрили. «Кадриль»	1	10	18
15	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Базовые движения кадрили. «Кадриль»	1	10	20
16	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Базовые движения кадрили. «Кадриль»	1	10	25
17	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения латиноамериканских танцев: основной шаг «Ча-ча-ча»; руки	1	10	27
18	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения латиноамериканских танцев: основной шаг «Ча-ча-ча», раскрытие; руки	1	11	1
19	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения латиноамериканских танцев: основной шаг «Ча-ча-ча», раскрытие; руки	1	11	3
20	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками «Кадриль», движения вальса, ча-ча-ча	1	11	8
21	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками «Кадриль», движения вальса, ча-ча-ча	1	11	10
22	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками «Кадриль», движения вальса, ча-ча-ча	1	11	15
23	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль», движения вальса, ча-ча-ча	1	11	17
24	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль»; разучивание связки «Ча-ча-ча»	1	11	22
25	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках разучивание связки «Ча-ча-ча»	1	11	24
26	Комплекс аэробных упражнений разучивание связки «Ча-ча-ча»	1	11	29
27	Комплекс аэробных упражнений разучивание связки «Ча-ча-ча»	1	12	1

28	Комплекс аэробных упражнений разучивание связки «Ча-ча-ча»	1	12	6
29	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль» «Вальс» «Ча-ча-ча»	1	12	8
30	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль» «Вальс» «Ча-ча-ча»	1	12	13
31	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль» «Вальс» «Ча-ча-ча»	1	12	15
32	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения «Самба»	1	12	20
33	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения «Самба»	1	12	22
34	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Базовые движения «Самба»	1	12	27
35	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения «Самба»	1	12	29
36	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения «Самба»	1	01	5
37	Комплекс аэробных упражнений Базовые движения «Самба»	1	01	10
38	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Связка «Самба»	1	01	12
39	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Связка «Самба»	1	01	17
40	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Связка «Самба»	1	01	19
41	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Ча-Ча-Ча» «Самба»	1	01	24
42	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Ча-Ча-Ча» «Самба»	1	01	26
43	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Ча-Ча-Ча» «Самба»	1	01	31
44	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Ча-Ча-Ча» «Самба»	1	02	2
45	Комплекс аэробных упражнений «Вальс» «Кадриль» «Ча-ча-ча»	1	02	7

46	Комплекс аэробных упражнений «Вальс» «Кадриль» «Ча-ча-ча»	1	02	9
47	Комплекс аэробных упражнений «Вальс» «Кадриль» «Ча-ча-ча»	1	02	14
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Танцевальные связки.	1	02	16
49	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Танцевальные связки.	1	02	21
50	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Танцевальные связки.	1	02	23
51	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Танцевальные связки.	1	02	28
52	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Танцевальные связки.	1	03	2
53	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках Танцевальные связки.	1	03	7
54	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	03	9
55	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	03	14
56	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	03	16
57	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Танцевальные связки.	1	03	21
58	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Танцевальные связки.	1	03	23
59	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками Танцевальные связки.	1	03	28
60	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль» «Самба» «Ча-ча-ча»	1	03	30
61	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль» «Самба» «Ча-ча-ча»	1	04	4
62	Комплекс упражнений на гимнастических ковриках «Кадриль» «Самба» «Ча-ча-ча»	1	04	6
63	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	04	11

64	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	04	13
65	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	04	18
66	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками «Вальс» «Кадриль» «Самба» «Ча-ча-ча»	1	04	20
67	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками «Вальс» «Кадриль» «Самба» «Ча-ча-ча»	1	04	25
68	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками «Вальс» «Кадриль» «Самба» «Ча-ча-ча»	1	04	27
69	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	05	11
70	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	05	16
71	Комплекс аэробных упражнений Танцевальные связки.	1	05	18
72	Комплекс упражнений с гимнастическими палочками «Вальс» «Кадриль» «Самба» «Ча-ча-ча»	1	05	23
	Всего:			

*Примечание: Календарный план может корректироваться в связи с планом работы ДДТ, приглашениями на конкурсы, фестивали, концерты в другие учреждения, активными днями, карантином, т.д.*