

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

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
от 17 апреля 2026 г.  
Протокол №4

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 17 апреля 2026 г. № 51-г  
Директор  О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Танцевальная подготовка исполнителя 2.0»**  
Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень сложности: базовый

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

Кандалакша  
2026

**Пояснительная записка**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
**«Танцевальная подготовка исполнителя»**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная подготовка исполнителя» 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 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 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)»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. № АБ-254/06 «О направлении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

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

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

– дополнительной общеразвивающей программы «Общездоровья с элементами современного танца» (автор Риск В.В., педагог дополнительного образования ГБПОУ г. Москва «Воробьевы горы», 2016г.).

В содержание программы внесены следующие изменения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на детей в возрасте 15-17 лет.

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

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

**Количество обучающихся:** 7 человек.

**Условия приема.** Обучающиеся зачисляются в учебные группы после завершения обучения по программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)». 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 при наличии заявления родителей (законных представителей), на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** всем составом.

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

## **Задачи программы:**

### **обучающие:**

- формировать знание о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, питание, режим дня, гигиена);
- ознакомить обучающихся с истоками современного танца Contemporary (история развития джаз-модерн танца), различных течений;
- ознакомить с особенностями ритмического строения музыки;
- формировать основу танцевальной и физической культуры;
- формировать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений;
- формировать расширенное представление о современном танцевальном искусстве;

### **развивающие:**

- развивать творческую индивидуальность обучающихся;
- развивать физическую силу и выносливость;
- развивать умения передавать стиль и манеру исполнения данного направления;
- развивать координацию, память и внимание на движения и упражнения;
- развивать мышление, воображение, раскрепощение и проявление творчества в движениях, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

### **воспитательные:**

- воспитывать умение распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии;
- прививать бытовую и сценическую культуру;
- воспитывать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе;
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности.

### **Прогнозируемые результаты:**

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся по окончании обучения должны

#### **знать:**

- истоки современного танца Contemporary, различных его течений;
- различия классического танца и Contemporary;
- «комплексный разогрев» - понятие, виды;
- правила техники выполнения самомассажа;
- особенности ритмического строения музыкального оформления Contemporary;
- правила выполнения программных элементов танца Contemporary;
- взаимосвязь дыхания и движения;
- основу танцевальной и физической культуры;

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

**уметь:**

- правильно выполнять самомассаж самостоятельно, в паре, в группах;
- правильно выполнять программные упражнения и элементы;
- правильно выполнять элементы с динамическим ускорением;
- правильно вести работу на полу в соответствии с техникой Floor Woork;
- правильно выполнять вертикальные упражнения и элементы;
- правильно выполнять упражнения и элементы скольжения;
- координировать свою работу в пространстве в соответствии с программным развитием;
- импровизировать на основе изученного программного материала.

**Личностные результаты:**

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

**Учебный план**

| №    | Название раздела, темы                            | Количество часов |        |          | Формы контроля         |
|------|---------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|      |                                                   | Всего            | Теория | Практика |                        |
| 1.   | <b>Комплексный разогрев</b>                       |                  |        |          |                        |
| 1.1. | Вводное занятие                                   | 2                | 2      | -        | Обсуждение             |
| 1.2. | Базовые упражнения                                | 8                | 2      | 6        | Наблюдение, опрос      |
| 1.3. | Комбинации разогрева                              | 4                | -      | 4        | Контрольные задания    |
|      | Итого                                             | 14               | 4      | 10       |                        |
| 2.   | <b>Floor Woork technigue</b>                      |                  |        |          |                        |
| 2.1. | Упражнения на правильный «вход» и «выход» с пола. | 4                | -      | 4        | Наблюдение             |
| 2.2. | «Минимум-максимум»                                | 8                | 2      | 6        | Обсуждение, наблюдение |
| 2.3. | Скольжение                                        | 16               | 2      | 14       | Наблюдение             |

|      |                               |           |          |           |                                 |
|------|-------------------------------|-----------|----------|-----------|---------------------------------|
| 2.4. | Элементы с Allegro            | 8         | -        | 8         | Контрольные задания             |
| 2.5. | Вертикальные элементы         | 6         | -        | 6         | Обсуждение, наблюдение          |
|      | Итого                         | 42        | 4        | 38        |                                 |
| 3.   | <b>Работа с пространством</b> |           |          |           |                                 |
| 3.1. | Танцевальные комбинации       | 8         | -        | 8         | Наблюдение                      |
| 3.2. | Импровизация                  | 6         | -        | 6         | Наблюдение, контрольные задания |
| 3.3. | Итоговое занятие              | 2         | -        | 2         | Контрольные упражнения          |
|      | Итого                         | 16        | -        | 16        |                                 |
|      | <b>Всего по программе</b>     | <b>72</b> | <b>8</b> | <b>64</b> |                                 |

### Содержание учебного плана Раздел 1. Комплексный разогрев.

#### Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория (2 часа). Введение в программу 1 года обучения. Инструктажи по ОТ и ПБ, правила поведения. «Истоки современного танца Contemporary, различных течений». «Комплексный разогрев» - определение понятия, изучение.

#### Тема 1.2. Базовые упражнения.

Теория (2 часа). «Истоки современного танца Contemporary». Различия классического танца и Contemporary. «Комплексный разогрев»: виды разогрева. Особенности ритмического строения музыкального оформления занятия. Правила выполнения программных элементов танца Contemporary. Взаимосвязь дыхания и движения.

Практика (6 часов). Выполнение упражнений:

- самомассаж;
- самомассаж – в паре, в группах;
- I // (параллельная) – I выворотная позиция ног;
- II // (параллельная) – II выворотная позиция ног;
- Roll app – Roll down («улитка») – в динамическом музыкальном рисунке (2X8, 2X4, 2X2);
- «подвес»;
- «собака мордой вниз».

#### Тема 1.3. Комбинации разогрева.

Практика (4 часа). Техника выполнения комбинаций упражнений. Выполнение:

- комбинация № 1;
- комбинация № 2.

## Раздел 2. Floor Woork technigue

### Тема 2.1. Упражнения на правильный «вход» и «выход» с пола.

Практика (4 часа). Знакомство с полом. Правила техники выполнения вхождения в пол, выхода с пола, приземления, падения. Выполнение движений-упражнений:

- вход в пол через бедро;
- вход в пол через выпад;
- вход в пол через закрутку (спираль);
- выход с пола через тяжёлый таз;
- падение на мягкие ткани.

### Тема 2.2. «Минимум-максимум».

Теория (2 часа). Изучение правил поведения и работы тела в плоскости пола. Правила техники выполнения упражнений-элементов.

Практика (6 часов). Выполнение упражнений:

- положение «Звезда»;
- упражнение «полуперекат Звезды»;
- положение «эмбрион»;
- упражнение «минимум-максимум» (с дозированным увеличением скорости выполнения);
- упражнение «лодочка на боку».

### Тема 2.3. Скольжение.

Теория (2 часа). Изучение правил выполнения «скольжения» по полу: стопой, бедром, плечами, лопатками). Техника выполнения. Изучение правил выполнения элемента «**Swing**».

Практика (14 час.). Выполнение упражнений-элементов:

- «ноги-хлыст»;
- «пробежка под рукой» (вперёд, назад);
- «**Swing**» (сидя, в положении «звезда»);
- «стойка на плече»;
- переворот через плечо (прав., лев.) + виды переворота;
- «шептуны»;
- подготовка к слайдам через скольжение;
- «слайд»;
- «крокодил»;
- «дельфин»;
- перекаты из стороны в сторону (+ Port de bras с выходом в глубокий выпад).

### Тема 2.4. Элементы с Allegro.

Практика (8 час.). Знакомство с партерным прыжком. Изучение правил выполнения первого прыжка на бедре через прокрутку из положения «Звезда» на скорости. Техника выполнения Allegro в Floor Woork.

Выполнение элементов:

- прыжки с вытянутым коленом опорной ноги;

- прыжки с поджатыми ногами;
- прыжок с Attitud назад;
- прыжок «коршуна».

### **Тема 2.5. Вертикальные элементы.**

Практика (6 час.). Изучение правил выполнения вертикальных элементов. Баланс. Тяжесть корпуса. Равновесие. Техника выполнения программных упражнений-элементов. Выполнение упражнений-элементов:

- «стойка на руках в шпагате»;
- «стойка на руках в циркуле»;
- «стойка на руках в кольце»;
- «стойка на руках в раскрытом лицевом шпагате».

## **Раздел 3. Работа с пространством.**

### **Тема 3.1. Танцевальные комбинации.**

Практика (8 часов). Изучение танцевальных комбинаций с использованием элементов Contemporary. Выполнение комбинаций:

- комбинация №1;
- комбинация №2;
- комбинация Relax.

### **Тема 3.2. Импровизация.**

Практика (6 час.). Выполнение творческих заданий.

### **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;
- магнитофон;
- комплекты дисков.

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

Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет

производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Методическое обеспечение программы:**

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

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

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

Словесный метод также состоит из многочисленных приёмов:

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

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

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

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

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

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



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

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

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

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

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

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

#### План воспитательной работы:

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

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

### **Список литературы для педагога:**

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

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

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



## Приложение 1

### Календарный учебный график

Объединение: «Танцевальная подготовка исполнителя 2.0», количество часов – 72 (1 раз в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

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

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

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

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

### Словарь терминов

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

**Тематические беседы с обучающимися на занятиях:**

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

**Диагностическая карта**  
**«Танцевальная подготовка исполнителя 2.0»**

| № | Фамилия,<br>имя | Теоретические знания |                                                                    | Практическая подготовка     |                         |                      | Уровень развития и воспитанности                  |                            |                             | Уровень освоения программы<br>(Высокий,<br>Средний,<br>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 \_\_\_\_\_