

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества» г.Грязи  
Грязинского муниципального района  
Липецкой области**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО ЦРТДЮ  
Протокол от 15.08.2025 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ И.В.Колесова  
Приказ от 15.08.2025 г. № 84

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно –спортивной направленности  
«Ритм»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Колесова Ирина Васильевна

Педагог дополнительного образования

Квалификационная категория: высшая

г.Грязи - 2025 г.

## **Внесение изменений и дополнений в программу**

<b>Дата внесения изменений/дополнений</b>	<b>Основание</b>	<b>Содержание</b>
15.08.2025	Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»	Программа дополнена приложением: рабочая программа воспитания и план воспитательной работы
	Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 № 629	Усиление воспитательного потенциала

## **I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритм» имеет физкультурно-спортивную направленность. Именно хореография как искусство является одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности и в настоящее время оно приобретает все большее значение, так как является массовым, доступным для всех.

Занятия танцами способствуют формированию художественно-эстетической культуры детей, обеспечивает развитие мотивации к познавательной творческой деятельности и развитие физических качеств. Занятия спортивными танцами делают организм учащихся выносливым, сильным и здоровым. Способствуют вырабатыванию хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Развивают музыкальный слух и чувство ритма. Также, танцы воспитывают морально-волевые качества у детей: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах. Позволяют воспитанникам самовыражаться и самоутверждаться приемлемыми способами. Кроме того, у ребят воспитывается уважение к педагогу и другим танцорам, а также чувство товарищества и доброжелательности, ответственности и вежливости и умение работать в коллективе.

Данное направление в танцах объединяет современную хореографию с элементами художественной гимнастики. Увлечение этим видом танцев очень актуально на сегодняшний день, так как спорт и танец стали неразрывны и вошли в жизнь детей.

#### **Направленность программы**

Программа «Ритм» является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей), имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для использования в системе дополнительного образования детей.

#### **Новизна программы**

Заключается в том, программа «Ритмика» все задания, упражнения доступны для детей и ориентированы на их способности и физические данные. Объем изучаемого материала соответствует их возможностям. Программа предусматривает при необходимости использование ИКТ технологий в этом направлении.

#### **Актуальность**

Данная образовательная программа актуальна. Она направлена на эстетическое развитие современных школьников и повышение их общей культуры с помощью средств хореографии. Программа включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и

деликатной области межличностных отношений, помогающие детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия по программе, разработаны с учетом индивидуальных особенностей детей. Они благотворно влияют на развитие памяти, внимания, вестибулярного аппарата, способствуют развитию коммуникативных способностей, а так же чувства ритма, пластики. Оказывают положительное действие на нервную систему, являясь источником положительных эмоций. Программа позволит детям познать и раскрыть свои возможности и способности.

### **Отличительная особенность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмика» предусматривает систематическое и последовательное обучение. Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо у них наличие специальных физических данных. Она направлена на воспитание хореографической культуры.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 12 - 16 лет, которые проявляют интерес к хореографии и спорту. Содержание программы разработано с учетом психолого-педагогических особенностей данного возраста.

Набор в группы свободный. Проводится исходная диагностика танцевальных способностей, после которой ребенок определяется в группу.

### **Объем программы**

Занятия в группе проводятся следующим образом.

1 курс обучения –2 раза в неделю по 2 часа – 160 часа 2 курс обучения – 2 раза в неделю по 3 часа – 240 часа На полное освоение программы требуется 400 часов.

### **Формы обучения и виды занятий**

Занятия в творческом объединении, проводятся, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным. Группы по годам обучения формируются соответственно возрастным и индивидуальным способностям.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами:

музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей: беседы — диалоги, обсуждения, помогают развитию способности логически мыслить. Учащиеся получат информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Процесс обучения в курсе спортивно-оздоровительного танца в основном построен на реализацию дидактических принципов.

-*Принципы сознательности и активности* предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

-*Принцип наглядности* помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

-*Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

-*Принцип систематичности* предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

-*Принцип гуманности в воспитательной работе* выражает: безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физического, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

-*Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические **методы**.

*Метод использования слов* - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др.

*Метод наглядного восприятия* - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса

к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

*Практический метод* – основан на активной деятельности самих учащихся. Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Формы занятий**

1. Формы организации деятельности:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуально-групповые;
- репетиционные.

2. Формы проведения занятий.

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

### *Теоретические занятия*

- просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников, знакомство с деятелями хореографии;
- узнают о проводимых соревнованиях, конкурсах и их уровнях; ознакомятся со сценической культурой.

### *Практические общие занятия*

делятся на тренировочные (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальные (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).

### *Коллективно-индивидуальные занятия.*

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (подготовка детей к основной части, теория, разминка).
- основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем);
- заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

### **Сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Программа предполагает возможность вариативного содержания в зависимости от особенностей творческого развития обучающихся педагог может вносить изменения в содержание программы и занятий, дополнять практические задания.

### **Структура программы**

За время обучения по программе учащиеся получат возможность пройти несколько уровней танцевального мастерства по программе спортивно-оздоровительных танцев для начинающих

Структура программы «Ритм» – образует 2 этапа, соответствующие годам обучения. На первый курс (базовый) принимаются дети после предварительного просмотра.

На второй курс (основной) переводятся дети, освоившие программу 1-го года обучения, а также могут быть приняты дети, обладающие танцевальными способностями.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность. Такое обучение предоставляет шанс каждому учащемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.

## **1.2. Цель программы:**

Создание условий для физического развития, совместного досуга, общения, реализация творческих способностей учащихся посредством танца.

### **Задачи программы обучающие:**

- дать представление о танце как части целостного и многообразного мира искусства, познакомить с историей танца и традициями;
- изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;

### **развивающие:**

- развить физические качества (координацию движений, пластичность);
- развить музыкальный слух, чувство ритма, память, внимание;
- развить художественный вкус и развивать способность к творческой импровизации в области хореографии;

### **воспитательные:**

- воспитать в детях морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- воспитать коммуникативные качества ребенка;
- сформировать привычку здорового образа жизни.

Для решения поставленных задач программа предусматривает посещения учащимися занятий других творческих объединений Центра, проведение познавательных бесед, игр, конкурсов, викторин, выставок.

**Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 13.07.2020 г. «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ;
- Календарный учебный график МБУ ДО ЦРТДЮ на 2025-2026 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ЦРТДЮ.

### **1.3. Содержание программы**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Ритм» включает в себя учебные курсы:**

**1-ый год обучения:**

Курс «Музыкально-ритмические занятия»

Курс «Партерная гимнастика»

Курс «Постановочная деятельность»

Курс «Основы классического танца»

Курс «Игровая деятельность»

**2-ой год обучения:**

1. Курс «Основы экологии».

2. Курс «Охрана природы. Влияние человека на окружающую среду».

3. Курс «Экология живых организмов».

4. Курс «Основы проектной и исследовательской деятельности».

### **Учебный план образовательной программы «Ритм » 1 –ого года обучения**

№ п.п	<b>Наименование разделов учебного курса</b>	<b>Всего часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Музыкально-ритмические занятия: основные базовые шаги, танцевальные движения	38	16	22
2	Партерная гимнастика.	40	8	32
3	Постановочная деятельность	40	8	32
4	Основы классического танца	30	3	27
5	Игровая деятельность «Творческая мастерская»	12	2	10
<b>Итого:</b>		<b>160</b>	<b>37</b>	<b>123</b>

### **Учебный план образовательной программы «Ритм» 2 –ого года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов
1	Элементы бального танца	42	8	34
2	Партерная гимнастика	37	5	32
3	Фитнес-аэробика	60	10	50
4	Танцевально-художественная работа.	58	8	50
5	Импровизация	25	4	21
6	Просветительно-досуговая деятельность.	18	2	16
Всего:		240	37	203

### **Учебно -тематический план 1-го года обучения.**

#### **1. Музыкально-ритмические занятия**

*Инструктаж по технике безопасности:* правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

*Содержание и программа занятий.* Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения. Обсуждение перспективного плана на год, определение задач на год. Расписание занятий.

*Гигиенические основы занятия.*

*Понятие о гигиене.* Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

*Понятие о режиме.* Значение режима в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня. Питание. Сон. Досуг. Этапы занятия. Разминка. Основная часть. Растигивание.

*Основные базовые шаги.* Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

*Танцевальные движения.* Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

#### **2. Партерная гимнастика.**

*Упражнения на полу.* Формирование правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок.

*Содержание и программа занятий.* Вытягивание и сокращение стопы. Это

упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы.

Наклоны корпуса вперед: сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе. «Лягушка». Махи правой и левой ногой: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса. Медленное поднимание и опускание ног на 90°.

«Велосипед» - поочередное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе. «Кошечка». «Коробочка».

### **3. Постановочная деятельность.**

*Содержание.*

Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося.

*Концертная деятельность.* Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях в основном внутри учреждения.

### **4. Основы классического танца.**

*Азбука классического танца* (позиции рук, ног 1, 2, 3, 4, 5; постановка корпуса, demi – plie, battement tendus, battement tendus jetés, port de bras, grant battement tendus, связывающие движения, группы прыжков) одной ноге, одноименные, разноименные.

*Танцевальные движения:*

Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.

Battement tendu из I и III позиций. Demi-plie из I и II позиций.

Relevé по IV и V позициям, demi-plie по IV и V позициям. Battement tendu из I и III позиций.

Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.

Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.

Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.

Port de bras (упражнения, слагающиеся из одновременного движения рук, корпуса, головы).

### **5. Игровая деятельность.**

*Содержание.*

Игры и игровые задания. Развитие актёрского мастерства. «Творческая мастерская». Язык жестов – пантомима.

Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору педагога). Инсценировка детских песен (по выбору педагога).

## **6. Просветительно-досуговая деятельность.**

*Музыка и движения.* Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование.

Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.

*Творческая деятельность.* Развитие творческих способностей детей.

Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально.

Развитие творческого потенциала обучающегося.

*Досуговая деятельность.* Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями

Контрольные (итоговые) занятия. Определение уровня восприятия разделов и тем программы учащихся. Проводится промежуточная аттестация. Выявление знания и умения учащихся, полученных в течение первого курса. Зачет по ОФП (развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости).

Показательное выступление спортивного танца. Анализ танца.

## **Учебно-тематический план 2 года обучения**

### **1. Элементы бального танца.**

*Инструктаж по технике безопасности.* Правила поведения в хореографическом, спортивном зале, правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

*План работы на год.* Знакомство с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год. Определение целей и задач на год. Задачи этапа начальной подготовки. План массовых мероприятий. Расписание занятий.

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России.

Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

*Гигиенические основы занятия.* Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса. Понятие о травмах, профилактика травматизма, правила выполнения травмоопасных движений. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

### **2. Партерная гимнастика**

*Теория:* История происхождения «Медленного вальса». Понятие спусков и подъемов, опорной и рабочей ног, выноса рабочей ноги, приставки, учебной рамки рук, учебное положение рук при исполнении движений по одному, баланса, растяжения позвоночника.

История происхождения танца «Ча-ча». Ритмический рисунок танца. Понятие работы коленей. Взаимодействие и ведение в паре.

*Практика:* Образование произвольных танцевальных пар.

Разучивание соответствующих положений по одному и в паре (постановка корпуса, линии рук, ног), основных элементов движений, комбинаций и связок, эмоциональной окраски при исполнении движений, отношения в танце - тренировочные движения на технику, основные элементы и фигуры: качель, маленькие и большие правый и левый квадраты, перемена, вальсовая дорожка.

### **3.Фитнес-аэробика**

*Теория:*

Правила безопасности. Объяснение упражнений.

*Практика:*

упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса («колечко», «скорпион», «рыбка», «улитка», «осьминог»).

Укрепление мышц тазового пояса («березка», броски ног). Элементы акробатики: «колесо», «мостик», стойка на руках.

### **4.Танцевально-художественная работа**

*Теория:*

Разнообразные виды передвижения. Техника безопасности.

*Практика:*

Основные базовые шаги. Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

Танцевальные движения. Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс.

*Общая физическая подготовка.* Развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости.

Развитие музыкальности.

*Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки.* Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Музыкальные акценты. Определение темпа музыкального сопровождения. Компьютерные программы по созданию музыкальных фонограмм.

*Теория:* постановка концертных номеров, составление сценария художественного номера, синхронное исполнение учащихся. В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и учащихся. *Практика:* исполнение художественных номеров.

### **5.Ипровизация**

**Теория:** темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими детьми. Например, «Времена года», «Ручеек», «Ветерок и ветер».

**Практика:**

Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов

### **6. Просветительно-досуговая деятельность.**

Беседы по истории возникновения танца, танцевального костюма, танцевальной музыки и их направлений. Посещение выступлений танцевальных коллективов. Выступление на мероприятиях образовательного учреждения и мероприятиях городского уровня.

**Концертная деятельность.** Участие учащихся в фестивалях, конкурсах, разного уровней.

**Досуговая деятельность.** Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, празднование календарных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями.

**Контрольные занятия.** Определение уровня восприятия разделов и тем программы учащихся. Проводится промежуточная аттестация. Выявления знания и умения учащихся, полученных в течение второго курса. Зачет по ОФП (развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости). Показательное выступление спортивного танца. Анализ танца. (Приложение 2)

## **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения программы 1 года обучения учащиеся должны:

**знать:**

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур спортивного танца, ритмический рисунок изучаемых танцев Латиноамериканской программы;
- значение основных терминов азбуки классического танца;
- терминологию спортивного бального танца (название изучаемых фигур и физических действий);
- схему движений в танцевальном зале;

**уметь:**

- различать положение правильной и неправильной осанки;
- исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;
- делать добавочные шаги (на восьмые доли);
- разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.)
- добиваться результата в выполнении упражнений;
- слушать, воспринимать и чувствовать музыку (темп, характер, ритм)
- различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев;

*иметь навыки:*

- осмысленного движения;
- музыкально-ритмической координации;
- самостоятельной работы (выполнение отдельных элементов танцевальной вариации или всей вариации в целом);
- коммуникации в своей паре, совместной работы в группе/паре;
- создания музыкально-художественного образа в индивидуальном и парном исполнении.

По окончании обучения программы 2 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- терминологию классического и спортивного бального танца;
- более подробные углублённые технические требования к исполнению элементов классического танца и фигур спортивного бального танца;
- схему направлений и движения;

*уметь:*

- узнавать, выделять конкретный счёт в музыкальном такте;
- выделять добавочный счёт на фигурах в изучаемых танцах;
- добиваться результата в исполнении фигур, как соло, так и в паре, проявлять лидерские качества;

*иметь навыки:*

- самостоятельной работы (осознанной отработки технической точности и чистоты движений);
- создания музыкально-художественного образа в индивидуальных и групповых постановках;
- обсуждения вопросов по виду деятельности, как в группе, так и в своей паре;
- формулировать свои проблемы, вопросы и ответы по технике исполнения фигур и вариаций;
  - разбираться в средствах выразительности, выражать характер каждого танца через пластику, эмоции.

поддерживать друг друга в трудной ситуации, проявлять терпение при работе в паре.

Увидеть результаты достижений каждого ребёнка и конкретной пары поможет ежегодный мониторинг, участие учащихся в концертах, соревнованиях, творческих проектах, общественно полезных мероприятиях. Естественным результатом и формой подведения итогов будет участие детей в конкурсах, концертной танцевальной деятельности различного уровня.

## **II. Комплекс организационно -педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ №12 г.Грязи, начало занятий – 01.09, окончание – 31.06, включая каникулы и выходные дни.

Продолжительность учебного года – 40 учебных недель.

#### **Количество групп – комплектов.**

Количество групп на 2025 - 2026 учебный год – 2 группы: одна – 1-ого года обучения, одна - 2-ого года обучения согласно утверждённой директором педагогической нагрузке.

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

Оснащение учебного процесса по данной программе предусматривает проведение занятий в учебных кабинетах, соответствующих нормам СанПина.

*Учебно-методический комплекс формируется на основе аудио и видеоматериалов:*

сборники современной музыки;

- видео с выступлениями современных балетов;
- работы коллектива, стилизованные композиции;
- фотоматериалы;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- светлый и просторный зал;
- аудиоаппаратура;
- хорошее освещение;
- сквозное проветривание перед каждым занятием;
- специальная тренировочная одежда и обувь занимающихся (трико, носочки, танцевальная обувь);
- гимнастические коврики.

### **2.3. Формы аттестации**

#### **• Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах:

- аналитическая справка,
- аналитический материал,
- грамота,
- диплом,
- дневник наблюдений,
- журнал посещаемости,
- материал анкетирования и тестирования,
- методическая разработка,

#### **•Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах:

- аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики,
- аналитическая справка,

## 2.4. Оценочные материалы

Для проведения промежуточной аттестации с целью проверки достижения планируемых результатов первого года обучения , проводится зачет по ОФП и танцевальному блоку (Приложение 1).

Формы контроля:

**Знания.**

Оценка знаний	Показатели	
	Глубина	Объем
«Высокий уровень»	Знает значение системных понятий, может вычленить главное, обобщить информацию, самостоятельно сделать вывод.	Владеет всем объемом знаний, полученных на занятиях, привлекает дополнительную информацию из различных источников
«Средний уровень»	Знает основные понятия, грамотно использует их при ответе; задания, связанные с анализом и систематизацией информации, выполняет с помощью педагога	Владеет информацией, полученной на занятиях, но не всегда может актуализировать изученное ранее без помощи педагога
«Низкий уровень»	Знания поверхностны. Не всегда понимает смысл терминов. Нуждается в помощи педагога.	Владеет только актуальной информацией, т.е. полученной на последнем занятии

**Умения и навыки.**

Оценка умений и навыков	Показатели		
	Диапазон	Грамотность	Практическая целесообразность
«Высокий уровень»	Владеет всеми навыками ( <i>технологическими, коммуникативными, организационными</i> )	Не допускает ошибок при выполнении навыков, предусмотренных	Самостоятельно может построить алгоритм продуктивного процесса ( <i>технологического, поискового, творческого</i> ),

	<i>i, пластическими, техническими, художественными и пр.)</i> предусмотренными программой.	программой.	не допуская ошибок в выборе технических приемов и действий, установлении их последовательности. Анализирует процесс и результат в сопоставлении с целью деятельности.
«Средний уровень»	Владеет основными навыками, предусмотренными программой.	Допускает (иногда) незначительные ошибки при выполнении навыков. Способен самостоятельно Исправить эти ошибки.	Умеет выбрать действия и установить их последовательность для достижения практической цели. Допускает незначительные ошибки
«Низкий уровень»	Владеет лишь частью навыков, предусмотренных программой. Часто нуждается в помощи педагога.	Допускает серьезные ошибки при выполнении умений. Навыки не сформированы. Нуждается в руководстве.	Не может самостоятельно выбрать действия для достижения поставленной цели и установить их порядок.

## 2.5. Методическое обеспечение:

Организация учебного процесса по программе осуществляется по очной форме обучения.

Применяются следующие *методы* обучения:

**-метод регламентированных упражнений.** Предусматривает чётко прописанную программу движений, точное дозирование нагрузки и контроль её динамики, а также создание внешних условий, облегчающих управление действиями.

**-игровой метод.** Применяется на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми. К особенностям метода относят сюжетную организацию игры, где деятельность организована по концепции, предусматривающей достижение конкретной цели.

**-соревновательный метод.** Используется как в элементарных формах

(способ стимулирования интереса и активизации участников к выполнению отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельной форме в виде контрольно-тестовых или официальных спортивных соревнований.

**-словесные и сенсорные методы.** Включают широкое использование слов и сенсорной информации. Благодаря слову можно передать необходимые знания, активировать и углубить восприятие, направить процесс выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, а также корректировать поведение учеников.

**-использование ИКТ.** Информационно-коммуникационные технологии могут поднять интерес и качество проводимых занятий, помочь лучше усвоить информацию.

**-case study (анализ сложившейся ситуации).** При подаче материала описывается ситуация, и перед учащимся ставится проблема, которую он должен решить путём составления алгоритма своих действий.

### **Методы воспитания:**

**•Убеждения** -предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. Слушая предложенную информацию, учащиеся воспринимают не столько понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогом своей позиции. Оценивая полученную информацию, учащиеся или утверждают в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, они формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные отношения. Как приемы убеждения педагог может использовать : рассказ, беседу, объяснение, диспут.

**• Упражнения** -обеспечивает вовлечение обучающихся в систематическую, специально организованную общественно полезную деятельность, способствующую выработке навыков, привычек, культурного поведения, общения в коллективе, качеств прилежания, усидчивости в учебе и труде.

**•Поощрения** -возбуждает положительные эмоции, тем самым вселяет уверенность, повышает ответственность, порождает оптимистические настроения и здоровый социально-психологический климат, развивает внутренние творческие силы обучающихся, их позитивную жизненную позицию.

### **Формы организации образовательного процесса: групповая.**

Работа в группе формирует коллективную ответственность и индивидуальную помочь каждому как со стороны педагога так и со стороны обучающихся. Групповая форма работы наиболее целесообразна при проведении практических и проектных работ по программе.

### **Формы организации учебного занятия:**

Фронтальная, групповая,индивидуальная, круговая, посменная,попеременное выполнение упражнения в парах.

## **Педагогические технологии:**

- *Технология группового обучения* – учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;
- *Технология коллективной творческой деятельности* - существуют технологии, в которых достижение творческого уровня является приоритетной целью.
- *Технология игровой деятельности* – дидактическая цель ставится перед учащимися в форме игровой задачи, учебная деятельность подчиняется правилам игры, учебный материал используется в качестве средства игры, в учебную деятельность включается элемент соревнования, успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

**На занятиях используется следующий дидактический материал:**

### **Танцевальный блок**

**Задачи:**

- движения изолированных центров;
- взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release);
- упражнения stretch-характера;
- развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

### **Упражнения на середине зала. Вводный урок.**

- Основные позиции ног в танце.
- Основные позиции рук в танце.
- Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundai вперед, назад, из стороны в сторону).
- Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад).
- Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).
- Изолированная работа бедер (пельвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

**Упражнения в партере.** Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить:

- разогрев;
- упражнения на изоляцию;
- упражнения stretch – характера;
- упражнения для развития подвижности позвоночника;
- Дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

**Наиболее распространенные варианты уровней. Стоя:**

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).

**«На четвереньках»:**

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

**На коленях:**

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

**Сидя:**

- frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе);
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но стопы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- сосух
- позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

**Лежа:**

- на спине;
- на животе;
- на боку.

**Упражнения в партере на изоляцию.**

- Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях).
- Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)
- Изоляция грудной клетки.
- Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»).
- Изоляция рук.
- Изоляция ног. Упражнения stretch-характера (растяжка).

-Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, – point и наоборот.

- Упражнения stretch-характера в положении лежа.

- Упражнения stretch-характера в положении сидя.

### **Упражнения для развития подвижности позвоночника.**

- Наклоны торсом вперед в «frog» позиции.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

### **Адажио.**

-Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги.

Battlement releve lent и Battlement developpe.

### **Передвижение (cross).**

- Шаги: flat step.
- Grand battement.

### **Прыжки: с двух ног на две(jump).**

- Temps sauté.
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ногой по точкам.

### **Вращения: повороты на двух ногах.**

Просмотр видеоматериала.

### **Ожидаемый результат.**

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы - правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: движения изолированных центров; взаимосвязь дыхания и движения; упражнения stretch-характера; подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.

### **Упражнения на середине зала.**

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – круг.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – полукруг.

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – восьмерка.
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.

### **Demi и grand-*plie*:**

1. По параллельным и выворотным позициям.
- 2 Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand-*plie*.
- 3.Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.
- 4.Соединение с releve.

### **Battement tendu:**

1. Исполнение по параллельным позициям.
- 2.Перевод из параллельного в выворотное и наоборот.
- 3.Исполнение с сокращенной стопой(flex).

### **Rond de jambe par terre:**

- 1.Исполнение по параллельным позициям.
- 2.Исполнение формы из урока народно-сценического танца.
  - Battement fondu: по параллельным позициям.
  - Battement frappe: по параллельным позициям.

### **Упражнения для развития подвижности позвоночника.**

- Проучивание flat back вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Изучение curve, arch, Проучивание roll down и roll up.
- Изучение side stretch.

### **Упражнения в партере.**

- Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- Contraction, release на четвереньках.
- Body roll в положении круазе сидя.
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). \Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
- Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
- Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

### **Упражнения stretch-характера (растяжка).**

- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
- Введение элементарных акробатических элементов: выход на

большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

#### **Адажио.**

- Flex стопы и колена.
- Добавления движений корпуса наклонов, спиралей торса, contraction, release.

#### **Передвижение (cross).**

- Шаги: tap step; camel walk; sugar leg.
- Grand battement на полупальцах.
- Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).
- Вращения: повороты на одной ноге.

**Комбинация.** Последним разделом урока джаз танца является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока.

Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

#### **Ожидаемый результат.**

Технически грамотное выполнение следующих движений: body roll, flat back вперед, выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках

«березка», кувырки вперед, назад, перекаты. Умение исполнять простейшие комбинации на изученном материале.

### **3.Список литературы.**

*Литература, используемая педагогом:*

- 1.Аверкович Э.П.Композиция упражнений художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК, 198
- 2.Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М.,Сов. Россия, 2000 г.
- 3.Беликова А. «Учите детей танцевать.» – М., «Владос», 2004.
- 4.Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.
- 5.Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
- 6.Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина.
- 7.Мошкова Е.И «Ритмика» – М., Просвещение, 1997 г.
- 8.Никитин А.Б. «Театр, где играют дети»-М. И.- во ВЛАДОС, 2001 г.
- 9.Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» — М., 2003г.
- 10.Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом "Один

из лучших", 2006

11.Полятков С.С. «Основы современного танца» — Ростов н-Д: Феникс 2005год

*Литература для обучающихся и родителей:*

1. Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких. – Мозырь: Белый Ветер, 2002

2.Михайлова М.А.,                Воронина                Н.В. Танцы, игры, упражнения

для красивого движения. – Ярославль: Академия, 2000

3.Пасютинская В. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества» г.Грязи  
Грязинского муниципального района Липецкой области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса 1-ого года обучения  
на 2025 - 2026 учебный год**

Колесова Ирина Васильевна  
педагог дополнительного образования  
квалификационная категория: высшая

г.Грязи-2025г.

**1. Пояснительная записка**

## **Цель учебного курса:**

создание условий для гармоничного социального развития личности средствами совместной познавательной, образовательной деятельности детей и подростков.

## **Задачи учебного курса:**

- движения изолированных центров;
- взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release);
- упражнения stretch-характера;
- развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

## **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:**

- • Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального

обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон от 13.07.2020 г. «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ;
- Календарный учебный график МБУ ДО ЦРТДЮ на 2025-2026 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ЦРТДЮ.

## **2. Календарно- тематический план учебного курса 1 года обучения**

№	Теория	Практика	Всего часов
1	Беседа о целях и задачах года обучения. Исходная диагностика. Инструктаж.		2
2	Музыкально-ритмические занятия	Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся и подготовку суставно-мышечного аппарата к работе.  Развитие тазобедренного, голеноступного суставов.  Развитие шага: броски ног.  Упражнения для развития координации.	36    22
3	Партерная гимнастика		40

	Правила выполнения упражнений (8 часа)	Индивидуальная работа с учащимися на укрепление различных групп мышц.	
4	Постановочная деятельность.		
	Лекция по точкам класса, рисункам и переходам (8 часов)	Постановка номеров, репетиции и прогоны на сцене. (32 часа)	40
5	Основы классического танца		
	Объяснение техники выполнения. (3 часов)	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Разучивание позиций ног (I, II, III , VI позиции). (27 часов)	30
6	Игровая деятельность.		
	Игровые задания и игры на активизацию внимания и повышения эмоционального состояния учащихся, для сплочения группы. (2 часа)	Подвижные и неподвижные развивающие игры	10
7	Итоговое занятие	Концерт (2 часа)	

### **3. Планируемый уровень подготовки обучающихся по окончании учебного курса**

По окончании обучения программы 1 года обучения учащиеся должны:

*знать:*

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур спортивного танца, ритмический рисунок изучаемых танцев Латиноамериканской программы.
- значение основных терминов азбуки классического танца;
- терминологию спортивного бального танца (название изучаемых фигур и физических действий)
- схему движений в танцевальном зале;

*уметь:*

- различать положение правильной и неправильной осанки;
- исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;

- делать добавочные шаги (на восьмые доли);
  - разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.);
  - добиваться результата в выполнении упражнений;
  - слушать, воспринимать и чувствовать музыку (темп, характер, ритм)
  - различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев;
- иметь навыки:*
- осмысленного движения;
  - музыкально-ритмической координации;
  - самостоятельной работы (выполнение отдельных элементов танцевальной вариации или всей вариации в целом);
  - коммуникации в своей паре, совместной работы в группе/паре;
  - создания музыкально-художественного образа в индивидуальном и парном исполнении.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества» г.Грязи  
Грязинского муниципального района Липецкой области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса 2-ого года обучения  
на 2025 - 2026 учебный год**

Колесова Ирина Васильевна  
педагог дополнительного образования  
квалификационная категория: высшая

г.Грязи-2025г.

## **1. Пояснительная записка**

### **Цель учебного курса:**

создание условий для гармоничного социального развития личности средствами совместной познавательной, образовательной деятельности детей и подростков.

### **Задачи учебного курса:**

-развитие подвижности позвоночника.

-проучивание flat back вперед.

-проучивание roll down и roll up.

-квадрат и крест в разделе изоляция.

-акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная обще развивающая программа:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями,

осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон от 13.07.2020 г. «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ;
- Календарный учебный график МБУ ДО ЦРТДЮ на 2025-2026 учебный год;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ЦРТДЮ.

### **3. Календарно- тематический план учебного курса 2 года обучения**

№	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие		
	Беседа о целях и задачах 2 года обучения, о правилах поведения на занятиях и выступлениях, о форме одежды на занятиях(2 часа)		2
2	Элементы бального танца		
	Правила исполнения (6 часа)	Разучивание движений, танцевальных комбинаций и этюдов в характере танцев. (34 часов)	40
3	Партерная гимнастика.		
	Правила безопасности. Объяснение материала. (5 час)	Тренаж проученных упражнений. (32 часов)	37

4	Фитнес - аэробика		
	Разнообразные виды передвижения (10 часа)	Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс (50 часов)	60
5	Танцевально-художественная работа		
	-постановка; -репетиция; сценическая композиция (8 часов)	Создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально-пластических композиций (50 часов)	58 часов
6	Импровизация		
	Темы для импровизаций «Времена года», «Ручеек», «Ветерок и ветер» и др. (4 час)	Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов. (21 часов)	25 часов
7	Просветительно-досуговая деятельность.		
	Беседы по истории возникновения танца, костюма, музыки и их направлений (2 час).	Посещение выступлений танцевальных коллективов. Выступление на мероприятиях ЦДО и городских (14 часов).	16 часов
8	Итоговое занятие	Концерт (2 часа)	2 часа

### **3.Планируемый уровень подготовки обучающихся по окончании учебного курса**

По окончании обучения программы 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила поведения и общения со сверстниками и педагогом;
- основные технические требования к исполнению фигур спортивного танца,
- ритмический рисунок изучаемых танцев Латиноамериканской программы.

- значение основных терминов азбуки классического танца;
  - терминологию спортивного бального танца (название изучаемых фигур и физических действий)
  - схему движений в танцевальном зале;
- уметь:
- различать положение правильной и неправильной осанки;
  - исполнять шаг с носка и с каблука в изучаемых танцах;
  - делать добавочные шаги (на восьмые доли);
  - разбираться в средствах музыкальной выразительности (темп: быстро, медленно; характер: задорно, весело, спокойно, плавно и т.д.);
  - добиваться результата в выполнении упражнений;
  - слушать, воспринимать и чувствовать музыку (темпер, характер, ритм) различать принадлежность мелодии к одному из 3 изучаемых танцев;
  - иметь навыки:
  - осмысленного движения;
  - музыкально-ритмической координации;
  - самостоятельной работы (выполнение отдельных элементов танцевальной вариации или всей вариации в целом);
  - коммуникации в своей паре, совместной работы в группе/паре;
  - создания музыкально-художественного образа в индивидуальном и парном исполнении.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества» г.Грязи  
Грязинского муниципального района Липецкой области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе физкультурно –спортивной направленности  
**«Ритм»**

на 2025-2026 учебный год

Колесова Ирина Васильевна,  
педагог дополнительного образования  
Квалификационная категория: высшая

Грязи 2025г.

## **1. Пояснительная записка**

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания** – способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

## **Нормативно-правовая база**

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Занимательная экология» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **2. Виды, формы, содержание деятельности**

### **Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологий социального и творческого

проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формирование ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

В календарном плане воспитательной работы эта деятельность отражена в четырёх модулях:

- «Учебное занятие»: включает творческие конкурсы, выставки, фестивали, олимпиады и т.д. различного уровня, в которых примут участие обучающиеся;
- «Детское объединение»: объединяет мероприятия с детским коллективом с учетом специфики обучения (ярмарки, праздники, фестивали, акции, флешмобы, конкурсы, квесты, викторины и интеллектуальные игры, экскурсии, мастер-классы, тренинги, тематические посещения выставок, концертов, фестивалей, мероприятия разного уровня по творческой направленности объединения);
- «Воспитательная среда»: совместная деятельность педагога и обучающихся по этому направлению включает традиционные общие мероприятия в творческом объединении, познавательно-развивающую деятельность (игры, конкурсные программы), праздничные мероприятия, посвященные календарным датам (День Матери, День Учителя, День защитника Отечества, 8 Марта, День Победы и др.);
- «Профилактика»: включает воспитательные мероприятия по обучению школьников основным правилам безопасного поведения в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях (инструктажи, беседы, дидактические игры, игры-тренинги по ТБ, поведению при угрозе ЧС и теракта, правилам пожарной безопасности, поведения на дорогах, в общественных местах, у водоёмов в летнее время, по пропаганде здорового образа жизни, по информационной безопасности в сети и др.).

## **Работа с родителями**

Работа с родителями или законными представителями обучающихся детского объединения осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе, и включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Мероприятия этого направления раскрываются в модуле «Работа с родителями» и включают в себя: родительские собрания (организационное, итоговое,

тематические), открытые занятия, совместные мастер-классы для родителей, Дни открытых дверей, анкетирование по вопросам образования и воспитания детей в творческом объединении, привлечение к проведению массовых мероприятий (конкурсы, выставки работ, совместные праздники, экскурсии, походы), взаимодействие посредством сайта учреждения, сообщества в социальной сети и др.

### **3. Календарный план воспитательной работы**

Примерный календарный план воспитательной работы  
объединения «Ритм» на 2025-2026 учебный год

<b>Модуль</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Учебное занятие</b>	«Ритм вдохновения»	Мастер -класс	Октябрь
	«Импульсы души»	Психологический тренинг с элементами творчества	Декабрь
	«Танцевальный калейдоскоп»	Танцевальный баттл	Март
	«Ритм творчества»	Фестиваль юных талантов.	Май
<b>Детское объединение</b>	«Шаг в ритм»	Танцевальный марафон	Ноябрь
	«Ритм объединяет»	Благотворительный марафон	Январь
	«Танец в каждом шаге»	Квест -игра	Апрель
	«Гармония движений»	Спортивная танцевальная программа	Июнь
<b>Воспитательная среда</b>	« В здоровом теле - здоровый дух»	Игра «Что? Где? Когда?»	Сентябрь
	«МУСОР.NET»	Акция	Октябрь
	«Ритмы планеты »	Мастер- класс	Ноябрь
	«Вдохновение природы»	Творческое мероприятие	Декабрь
	«Музыкальная гостиная»	Вечер живой музыки, посвящённый Рождеству	Январь
	«Достойные потомки великой страны»	Праздник	Февраль
	«Нашим мамам дарим мы букеты...»	Праздничный концерт	Март

	«Этих дней не смолкнет слава...»	Встреча с участниками ВОВ и СВО	Май
	«Ритм победы »	Торжественное мероприятие, посвященное достижениям участников	Июнь
<b>Работа с родителями</b>	«Экология начинается в семье»	Консультация для родителей	Сентябрь
	«Экологические уроки для родителей: как воспитывать экологическую культуру»	Практикум	Ноябрь
	«Мы друзья твои, природа!»	Экологическая викторина	Февраль
	«Мы друзья твои, природа!»	Беседа	Май
<b>Профилактика</b>	«Трагедия Беслана-преступление против детства»	Беседа-дискуссия	Сентябрь
	«Правила поведения в общественных местах»	Инструктаж	Октябрь
	«Безопасное поведение в чрезвычайных ситуациях»	Дидактическая игра	Ноябрь
	«Правила поведения и ТБ во время каникул»	Инструктаж	Декабрь
	«Моя безопасность в социальных сетях»	Час безопасности	Январь
	«Экстремизму –нет!»	Просмотр и обсуждение видеоролика	Февраль
	«Что такое «национальная безопасность»?»	Дискуссия	Март
	«Закон на страже мира»	Занятие права	Апрель
	«Мы – дети одной планеты»	Конкурс рисунков	Май
	«Как противостоять терроризму»	Тренинг	Июнь

#### **4. Планируемые результаты реализации программы воспитания**

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

- уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

## **5. Оценка результативности реализации рабочей программы воспитания**

Критерием, на основе которого осуществляется анализ оценки воспитания, социализации и саморазвитие обучающихся, является динамика личностного развития обучающегося творческого объединения «Ритм». Положительная динамика уровня воспитанности и образовательных результатов обучающихся анализируется по результатам участия в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, проектах, а также на основе мониторинга посещения занятий, отсутствия случаев правонарушений среди несовершеннолетних.

Внимание педагога уделяется следующим вопросам:

- какие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за учебный год;
- какие проблемы решить не удалось и почему;
- какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать.

Результаты выполнения программы, изменения личностного развития обучающихся оцениваются с помощью методик «Сам себе психолог», «Изучение социализированности личности обучающегося».

### **Метод «Сам себе психолог»**

Обучающемуся требуется составить свой психологический портрет, что позволит ему научиться понимать себя, свои особенности, почувствовать собственную индивидуальность, подробнее разобраться в себе и своём отношении к миру, проникнуться чувством собственного достоинства.

### **За что меня ценят? Возможные варианты ответов**

- Друзья
- Педагоги
- Родители
- Добродушие
- Ответственность
- Сила воли и др.

### **За что меня можно критиковать? Возможные варианты ответов**

- Друзьям
- Педагогам
- Родителям
- Непунктуальность
- Невнимательность

Лень и др.

**Метод «Изучение социализированности личности обучающегося»:**

Методика позволяет выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

В ходе опроса обучающимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и педагогу оценить степень их согласия с содержанием вопросов по следующей шкале:

4 – всегда

3 – почти всегда

2 – иногда

1 – очень редко

0 – никогда

1. Стараюсь слушать во всём своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За чтобы я не взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать также, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаюсь с товарищами, отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обзывают.

Динамика личностного развития обучающегося творческого объединения также прослеживается и выражается в табличной форме.

**Таблица педагогического мониторинга воспитанности обучающегося**

Объединение \_\_\_\_\_

ПДО \_\_\_\_\_

Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст обучающегося 12-15 лет						
Воспитательные компоненты	Признаки проявления воспитанности				Оценка воспитанности	
	Ярко выражены 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо выражены 1 балл	Не проявляются 0 баллов	Начало года	Конец года
Правовое воспитание и культура безопасности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет навыками безопасности;</li> <li>- имеет представление об информационной безопасности, о влиянии на безопасность молодых людей отдельных молодёжных субкультур</li> </ul>					
Коммуникативная культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление о современных средствах коммуникации и безопасности общения, ценностных представлений о родном языке, его особенностях и месте в мире</li> </ul>					
Социокультурное и медиакультурное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «Социальное партнёрство»;</li> <li>- развит опыт противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «фанатизм»</li> </ul>					
Культуротворческое и эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление о своей роли и практический опыт в производстве культуры и культурного продукта;</li> <li>- знает об эстетических идеалах и ценностях;</li> <li>- имеет собственные эстетические предпочтения;</li> <li>- развиты индивидуальные творческие способности</li> </ul>					
Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ценностно относится к природе и окружающей среде;</li> <li>- знает основы экологической культуры;</li> </ul>					

	- владеет навыками безопасного поведения в природной и техногенной сфере		
Воспитание семейных ценностей	- имеет ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях культуре семейной жизни		
Гражданско-патриотическое воспитание	- имеет нравственно-ценостные представления о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине, о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье		
Интеллектуальное воспитание	- знает о содержании, ценности и безопасности современного информационного пространства		
Нравственное и духовное воспитание	- знает о духовных ценностях народов России, об истории развития и взаимодействия национальных культур; - владеет набором компетенций, связанных с усвоением ценности многообразия и разнообразия культур, с восприятие ценности терпимости и партнёрства в процессе освоения и формирования единого культурного пространства		
Здоровьесберегающее воспитание	- сформированы основы культуры здорового образа жизни; - имеет ценностные представления о физическом здоровье; - знает о ценности духовно и нравственного здоровья; - сформированы навыки сохранения собственного здоровья; - использует здоровьесберегающие технологии в процессе обучения; - имеет представление о ценности занятий физической культурой спортом		
Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	- использует практический опыт трудовой и творческой деятельности; - сформированы компетенции, связанные с процессом выбора будущей профессиональной подготовки и		

	<p>деятельности, с процессом определения и развития индивидуальных способностей и потребностей в сфере труда и творческой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированы лидерские качества;</li> <li>- развиты организаторские способности;</li> <li>- умеет работать в группе, коллективе;</li> <li>- ответственно относится к трудовой и творческой деятельности</li> </ul>		
<b>Итого</b>			

По каждому показателю в диагностике сформулированы уровни воспитанности для обучающихся (от высокого до низкого уровня).

#### **Уровни воспитанности для обучающихся 12-15 лет**

Не проявляются/слабо выражены (низкий уровень) – от 0 до 15 баллов.

Проявляются (средний уровень) – от 16 до 27 баллов.

Яро выражены – от 28 до 33 баллов