

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 459-н
от «2» 09 20 22 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ДИНАСТИЯ»**

**Срок освоения: 2 года
Возраст учащихся: 13-22 лет**

Разработчики:
Симовонова Анастасия Сергеевна,
Козина Замира Анваровна,
педагоги дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2022

Санкт-Петербург
2022

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	10
Календарный учебный график	12
Рабочая программа	13
Оценочные и методические материалы	26
Рабочая программа воспитания	32

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 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»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

Актуальность программы заключается в востребованности к физическому и эстетическому развитию через танцевально-акробатические движения, которые являются базовой основой направления чирлидинга. Чир-спорт относится к группе сложно-координационных видов спорта, сочетающих в себе элементы хореографии, гимнастики и акробатики. Основным содержанием соревновательных программ является взаимодействие в группе или двойке, оформленное в танцевальной композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами вида спорта.

Чир спорт — вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию.

Чир спорт — это сначала хореография, а уже потом все остальное. Поэтому различные направления связаны с тем, какой вид танца преобладает в хореографии. Это может быть хип-хоп, джаз, джаз-фанк, локкинг или смешанные стили.

Содержание двигательной деятельности спортсменов в чир-спорте требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовая техническая подготовленность заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной, парной и групповой акробатики;
- хореографическая подготовленность, обеспечивающая пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений;

- физическая подготовленность, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), специальная выносливость, гибкость и вестибулярная устойчивость;

- музыкально-ритмические способности, включающие дифференцировку тональностей, темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;

- способности к взаимодействию партнеров в паре и участников команды в команде, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;

- точность выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

Занятия чир-спортом способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Программа имеет художественную направленность.

Адресат программы. Предлагаемая программа рассчитана на учащихся в возрасте от 13 до 22 лет.

Программа имеет **базовый** уровень.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения (576 часов):

1 год обучения – 288 часов в год;

2 год обучения – 288 часов в год.

Цели программы.

Формирование познавательного интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом через изучение основ чир-спорта. Воспитание исполнительской культуры учащихся с учетом возрастных особенностей и закономерностей физического развития.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить навыкам физического, пластического и танцевального мастерства.

- приобщить детей к движению и гимнастике.

- обучить умению раскрепощаться на сценической площадке при большой аудитории.

- накопить необходимые знания и навыки для самостоятельной исполнительской работы на сценической площадке.

Развивающие:

- развитие навыков применения в практической деятельности терминов в области физкультуры и спорта и чир-спорта в частности;

- развить музыкально-ритмическую координацию, мышечное чувство, осанку, стопу; музыкально-двигательную память.

- отработка техники выполнения общефизических и специальных упражнений;

- отработка техники выполнения танцевальных элементов;

Воспитательные:

- воспитать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку.

- привить интерес к спорту, музыке, танцу, пластике.

- сформировать навык коллективной работы и творческой дисциплины, чувство личной ответственности за общее дело.

- воспитать творческую требовательность к собственной деятельности, умения конструктивно принимать замечания, преодолевать творческие неудачи.

- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Режим занятий:

1 год обучения – 2-3 раза в неделю (8 часов в неделю, 288 часа в год);

2 год обучения – 2-3 раза в неделю (8 часов в неделю, 288 часа в год).

Возможно изменение количества часов в связи с изменением расписания, режима занятий и уровнем интенсивности освоения программы учащимися.

Условия набора в коллектив: для обучения по данной программе принимаются все желающие, согласно Уставу и другим локальным актам ГБНОУ ДУМ СПб, имеющие способности к данному виду деятельности.

Условия формирования групп:

Группы первого года обучения формируются из учащихся 13–22 лет, обладающих общими физическими способностями и умениями.

Группы второго года обучения формируются из учащихся 13-22 лет обладающих навыками и умениями в объеме программы первого года обучения на основе просмотра.

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Наполняемость групп: на 1 году – не менее 15, на 2-м году – не менее 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с событиями, происходящими в мире или новыми технологиями и тенденциями в образовании.

При реализации программы количество часов в каждом году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Форма обучения: очная (по эпидемиологическим показаниям возможна временная организация образовательного процесса по ДОП с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Формы проведения занятий: репетиция, игра, концерт, лекция, спектакль, фестиваль, экскурсия, соревнование, конкурс.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Занятия по чир-спорту проводятся в группе, но по определенным часам могут проходить в индивидуальном порядке в виде репетиций по пластике. Занятия также проходят в форме тренировки, этюдов, игр, соревнований, пластических и танцевальных номеров, концертов и открытых уроков, развивающие определенные физические и пластические способности и возможности учащихся. В итоге работы по программе хореографической студии «Династия» учащиеся должны показать итоговый показ, где проявят свои навыки по ритмопластике и спортивному танцу.

Занятия могут проходить в форме участия в выставках, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ ДУМ СПб, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

Кадровое обеспечение. обучение по программе может осуществлять один педагог.

Материально-техническое оснащение:

1. Сценическая площадка;
2. Носители аудио, CD, MD, видеoinформации;
3. Реквизит.
4. Зал с зеркалами и станками
5. Покрытие паркет или ламинат
6. Магнитофон или музыкальный центр

Формы проведения занятий.

- занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;

- фестиваль.

Критерии и способы проверки качества усвоенного материала.

В группах проводятся открытые уроки (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Участие в фестивалях, конкурсах и концертах районного, городского и международного масштаба даёт стимул к стремлению самосовершенствования на более высокий профессиональный уровень, также вызывая повышенный интерес родителей.

Отзывы родителей (формы фиксации существуют в данной программе лояльно, система оценок отсутствует)

Планируемые результаты

После окончания обучения по программе, учащийся:

Личностные –

- будет готов к жизненному и личностному самоопределению,
- будет уметь учиться, т.е. способный к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта

Метапредметные –

- будет уметь выделять и осознавать то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознавать качество и уровень усвоения
- будет стремиться к совершенствованию танцевальной культуры в целом

Предметные –

- освоит опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции
- будет уметь извлекать необходимую информацию из пройденных танцев различных жанров; определять основную и второстепенную информацию;

По окончании обучения по программе учащийся:

- будет обучен навыкам спортивного, пластического и танцевального мастерства;
- будет обучен умению раскрепощаться на сценической площадке при большой аудитории;
- получит необходимые знания и навыки для самостоятельной актерской работы на сцене в эстрадных номерах, концертах, театрализованных представлениях и спектаклях;
- будет стремиться к здоровому образу жизни;
- расширит знания о своих физических возможностях.
- будут развиты артистические качества средствами движения;
- будет развит интерес к спорту, музыке, танцу, пластике;
- будет сформирован навык коллективной работы и творческой дисциплины, чувство личной ответственности за общее дело;

- будет воспитана творческая требовательность к собственной деятельности, умение конструктивно принимать замечания, преодолевать творческие неудачи;
- будет сформирована устойчивая потребность в занятиях движением и гимнастикой.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	4	3	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	40	5	35	Контрольное занятие, практические упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	30	5	25	Контрольное занятие, практические упражнения
4.	Развитие гибкости и растяжка	40	5	35	Контрольное занятие, практические упражнения
5.	Акробатика	50	10	40	Практические упражнения
6.	Техническая подготовка Тренинг	35	2	33	Практические упражнения
7.	Хореографическая подготовка	30	4	26	Практические упражнения
8.	Композиционно-исполнительская деятельность	30	4	26	Контрольное занятие, практические упражнения
9.	Репетиционная деятельность	25	-	25	Контрольное занятие, практические упражнения
10.	Итоговое занятие	4	1	3	Открытое занятие, контрольное занятие
Итого часов		288	39	249	

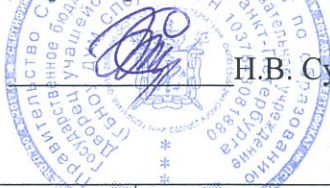
Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	4	3	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	40	5	35	Контрольное занятие, практические упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	40	5	35	Контрольное занятие, практические упражнения
4.	Развитие гибкости и растяжка	30	5	25	Контрольное занятие, практические упражнения
5.	Акробатика	40	10	30	Практические упражнения
6.	Техническая подготовка Тренинг	30	2	28	Практические упражнения
7.	Хореографическая подготовка	30	4	26	Практические упражнения
8.	Композиционно-исполнительская деятельность	35	4	31	Контрольное занятие, практические упражнения
9.	Репетиционная деятельность	35	-	35	Контрольное занятие, практические упражнения
10.	Итоговое занятие	4	1	3	Открытое занятие, контрольное занятие
Итого часов		288	39	249	

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 459-п от « 2 » 09 2022 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09.2022	31.05.2023	36	288	3 раза в неделю по 2-4 часа согласно расписанию и учебному плану

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩИХСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол № 1

от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 459-н

от «2» 09 2022 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

Рабочая программа
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ДИНАСТИЯ»

Срок освоения: 1 год

Возраст учащихся: 13-22 лет

Разработчик:

Козина Замира Анваровна,
педагог дополнительного образования

Задачи 1 года обучения:

1. Сформировать и развивать навык напряжения и освобождения мышц, свободного управления произвольными движениями и своим телом в процессе движения.
2. Развить слух и чувство ритма.
3. Научить детей и подростков владеть своим телом, уметь изолировать верхнюю и нижнюю части тела.
4. Использовать свое тело, как одно из основных средств выразительности артиста.
5. Выработать у учащихся общие двигательные навыки: конкретность и точность движения, правильное распределение мышечных усилий, ритмичность и музыкальность.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- уметь точно воспроизводить, правильно выполнять показываемый материал;
- уметь различать динамические изменения в музыке; создавать музыкально-двигательный образ;
- владеть базовыми физическими данными;
- внимательно слушать музыку.

Задачи 2 года обучения:

- обогащение детей новыми выразительными средствами.
- совершенствовать приемы музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп; развить пластику тела; развить двигательное воображение.
- воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- уметь самостоятельно действовать и создавать;
- уметь правильно владеть приемами музыкального движения, средствами пластики выражать задаваемый образ;
- уметь работать в коллективе, брать на себя ответственность за коллективную деятельность, проявлять творческую инициативу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

1. Вводные занятия. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности.

2. История чир-спорта. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития чир спорта.

Практическое занятие: просмотр видеofilмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала, лекция, беседа.

3. Правила поведения и меры безопасности на занятиях чир спортом. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

Практическое занятие: обсуждение пройденного материала. Ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Музыкально-ритмическое развитие. В процессе музыкально-ритмических занятий решаются задачи эстетического воспитания человека. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся.

Практическое занятие: элементарные основы музыкальной грамоты включают в себя понятия о средствах музыкальной выразительности (ритме, темпе, динамике и т.д.). Упражнения на согласование движений с музыкой развивают способность выполнять упражнения в определенном ритме и темпе, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения.

Музыкальные игры применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости. Музыкальные игры, определенные рамками правил, имеют большое значение в воспитании у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности.

5. Хореографическая подготовка. Упражнения из хореографии, включающие в себя позиции ног, рук и элементарные движения по позициям, являются подготовительными упражнениями, необходимыми учащимся для

овладения школой движений, освоения исходных положений, их которых будут выполняться различные упражнения, для формирования правильной осанки.

Ходьба и бег в музыкально-ритмическом воспитании имеют как общее, так и специальное назначение. Ходьба и бег организуют, активизируют учащихся, настраивают на предстоящую работу. Использование элементов структуры шага и бега способствуют разнообразной физической подготовке учащихся, формированию правильной осанки. Музыкальные произведения различного содержания определяют особенности выполнения ходьбы и бега. Это помогает учащимся овладевать различными по характеру движениями (плавными, бодрыми, энергичными и т.д.).

Элементы современных танцев построены на музыке, которая определяет особенности танцевальных движений разных времен. Танцевальные упражнения знакомят учащихся с современным танцевальным творчеством, развивают в них любовь к искусству, способствуют воспитанию координации, непринужденности, эмоциональности движений.

Упражнения ритмической гимнастики выполняются в сопровождении современной музыки. На примере ритмической гимнастики занимающиеся учатся выполнять упражнения под музыку без пауз для отдыха. Различные по длительности и амплитуде движения выполняются в едином музыкальном ритме. Упражнения ритмической гимнастики способствуют воспитанию сложной координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств.

Чир спорт - отдельный самостоятельный вид спорта, включающий в себя различные направления в хореографии и элементы гимнастики и акробатики.

ЧИР ФРИСТАЙЛ (команды, двойки) - Композиция строится на принципе сочетания разнообразных стилей (джаз, фанк, поп, рэп, лирический стиль и т.д.), обязательно используются помпоны.

ЧИР ДЖАЗ (команды, двойки) - включает в себя все джазовые разновидности стиля,

технические элементы и командное взаимодействие в целом. Оценивается техническое выполнение, амплитуда, мышечный контроль, рисунок, размещение на площадке, перемещения, стиль и непрерывность движения, синхронность.

ЧИР ХИП-ХОП (команды, двойки) – включает в себя различные стили уличных танцев. Оценивается техническое исполнение, амплитуда, использование музыкального сопровождения, командное взаимодействие, особое внимание уделяется некоторым акробатическим элементам, включаемым в хореографию уличных танцев.

Упражнения у опоры.

Releve (поднятый, возвышенный) - подниматься на полупальцы по 1 -ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.

Plie (приседание) - по 1-ой и 2-ой позициям:

Demi-plie - полуприседание. Используется для развития технических навыков. Это полезное и важное упражнение, потому что многие прыжковые па начинаются и заканчиваются им.

Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.

Battement (удар) tendu (вытянутый) - это упражнение позволяет растягивать мышцы ног и укреплять подъем стопы.

Battements Clisses (проводить, скользить). Это упражнение научит быстро и энергично выбрасывать ногу и стопу, не теряя контроля над ними.

Повороты. Повороты на месте на 90, 180 и 360° на носках переступанием, приставляя одну к другой в стойке на носках, скрестным махом; то же, после нескольких шагов или бега. Легким толчком двух ног поворот на носке одной ноги на 180°, руки — в стороны.

Равновесия. Упражнения на месте. Медленное поднятие на носки в различных стойках с последующим опусканием на всю ступню; то же, с фиксацией стойки на носках, круглый полуприсед (без опоры). Поднятие прямой и согнутой ноги вперед, назад с различными положениями рук (в медленном темпе).

Сгибание ноги вперед с одновременным сгибанием туловища вперед, руки в стороны или вверх.

Горизонтальное равновесие у опоры и без нее (руки в стороны или вперед). Поднятие ноги назад с одновременным поднятием рук в стороны (высокое равновесие). Упражнения с передвижением. Чередование нескольких шагов с остановкой на носках; то же, чередуя остановку с бегом. Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

6. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

1). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Разновидности ходьбы, шагов.

Мягкий шаг – чередование шагов без видимого отталкивания с постановкой ноги «с носка» и последовательным перекатом на всю ступню;

Высокий шаг – выполняется маховым энергичным поднятием бедра до горизонтального положения при сохранении вертикальности голени; аналогично выполняется «высокий бег» с фиксированным положением рук;

Острый шаг – характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим поднятием на полупальцы;

Широкий шаг – напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед.

Подобный «широкому шагу» «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным.

Скрёстный шаг – поочередная смена скрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног - что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);

Переменный шаг – является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Упражнения на гибкость и растяжку.

- «Бабочка» - сидя на полу, руками прижимаем колени к полу (совершаем «пружинистые» движения).

- «Лягушка»- лёжа на животе, ноги сзади согнуты в коленях. Стараемся прижать пах к полу.

- Складка – сидя на полу, ноги вытянуты вперёд, тянемся руками вперёд, стараясь прижаться животом к бедрам.

- Шпагат — упражнение на растяжку, заключающееся в разведении ног в стороны (поперечный шпагат) или вперед и назад (продольный шпагат).

- Колечко - лёжа на животе, прогибаем спину назад, ноги сгибаем ноги в коленях, ступни касаются головы.

- Мостик – ладони стоят на полу, максимально близко находясь к стопам (ноги на ширине плеч). Живот поднят вверх.

- Махи. Мах ноги – маятникообразное движение ноги. Совершается с максимальной амплитудой. Ноги в колене выпрямлены, носки натянуты (вытянуты). Мах вперёд, назад, в сторону. Мах стоя, лёжа, сидя, оперевшись на локоть.

Упражнения на пресс:

- Лёжа на спине, поочередно поднимать ноги, пытаюсь дотянуться до ноги руками (при этом плечи отрываются от пола).

- Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, пытаюсь коснуться пола за головой. Руки вытянуты вдоль туловища.

- Берёзка – положение, лёжа на спине, ноги вместе подняты ввёрх (прямые, носки натянуты), ягодицы подняты (допускается придерживать их руками).

- Планка

Упражнения для развития силы:

- «Пистолетики». Приседания на одной ноге.

- Выпрыгивания из приседа

- Прыжки через лавочку

Упражнения для развития быстроты и выносливости:

- Бег с чередованием обычного бега, бега с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад

- Бег с движением рук

Прыжки:

- Прыжки на месте с двух ног на две

- Прыжки на месте на одной ноге

- Прыжки с передвижением

- Перепрыжки с одной ноги на другую

7. Специальная физическая подготовка

СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности. Спортивная подготовка (СП) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки

- системно вводить дополнительные трудности

- использовать соревновательный метод

1. Чир-прыжки:

1. Средл (Звёздочка) – Straddle – прыжок ноги врозь (ноги прямые).

2. Абстракт – Stag eli double hook – одна нога поднята перед корпусом, согнута, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено направлено во внешнюю сторону; другая отведена назад, колено максимально согнуто и направлено во внешнюю сторону.

3. Группировка – Tuck – ноги вместе подняты. Колени максимально согнуты и прижаты к груди.

4. Стэг сит – Stag sit – одна нога вытянута в положении той тач, другая согнута в колене в положении «стэг». Руки могут копировать положение ног или быть в положении Т или тач даун);

5. Хёдлер (Барьерист) – Hurdler – одна нога прямая поднята вверх, как можно выше. Вторая согнута, колено направлено вниз.

6. Той Тач – Toe Touch – ноги подняты в стороны как можно выше (по диагонали), колени выпрямлены. Руки в положении Т (как вариант).

7. Пайк – Pike – прямые соединённые вместе ноги подняты вверх как можно выше. Руки вытянуты вперёд.

2. Положения рук и кистей в чир-спорте:

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клапс (пряжка).

КЛЭП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

КЛАСП - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;

- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- T;
- ломанное T;
- тач-даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх);
- левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L; левое L
- кинжалы;
- лук и стрела;
- правое K, левое K.

8. Базовая техническая подготовка. Учить основной шаг, основные принципы перестроений и перемещений по площадке, основные правила выполнения основных технических элементов.

Важно научить занимающихся слушать музыку, выполнять движения в музыку, уметь подстраиваться под смену музыкального ритма.

1. Основной шаг выполняется на высоких полу-пальцах в полу-приседе. Перестроения и передвижения могут производиться на различных уровнях:

- Верхний (с использованием основного шага)
- Нижний (с уходом спортсмена на пол)

2. Все чир-прыжки выполняются толчком с двух ног и приземлением на две ноги.

3. Все основные движения руками выполняются в передней плоскости, кисти рук всегда можно увидеть боковым зрением. Кисти не заламываются и являются продолжением линии руки. Все фигуры, выполняемые руками, должны быть зафиксированы в конечной точке.

4. Все повороты выполняются на левой опорной ноге в правую сторону. Вращения начинаются с припарасьена, выполняются на высоком полупальце и заканчиваются конечной точкой.

9. Акробатика

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Среди них выделяются:

— перекаты — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

— кувьрки — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

— перевороты без фазы полета — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — “колесо”);

— перевороты с фазой полета — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Акробатические упражнения делятся на три группы:

1. Акробатические прыжки — перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.

2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравнивании: парные и групповые — стойки, стояния, седы, поддержки.

3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.

Акробатические упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе юных черлидеров:

- Кувырок вперед/назад из упора присев
- Стойка на руках у опоры
- Переворот вперед/назад на локтях/руках

Упражнения для развития равновесия:

- Стойка ноги вместе на полупальцах
- Пассе
- Ласточка
- Чередование нескольких шагов с остановкой на носках
- Шаг с подъемом на носок, фиксируя стойку на носке.

**Календарно-тематический план на 2022/23 учебный год
Хореографической студии «Династия»
Группа № 1 (второй год обучения)
(Вторник, четверг, воскресенье)
педагог Козина З.А.**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	01.09.2022	
2.	Общая Физическая подготовка. Развитие гибкости и растяжка	2	04.09.2022	
3.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка	4	06.09.2022	
4.	Хореографическая подготовка.	2	08.09.2022	
5.	Хореографическая подготовка. Развитие гибкости и растяжка	2	11.09.2022	
6.	Техническая подготовка Тренинг	4	13.09.2022	
7.	Специальная физическая подготовка	2	15.09.2022	
8.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка	2	18.09.2022	
9.	Общая Физическая подготовка. Развитие гибкости и растяжка	4	20.09.2022	
10.	Специальная физическая подготовка	2	22.09.2022	
11.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	25.09.2022	
12.	Техническая подготовка. Тренинг	4	27.09.2022	
13.	Общая Физическая подготовка. Развитие гибкости и растяжка	2	29.09.2022	
14.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка	2	02.10.2022	
15.	Специальная физическая подготовка,	4	04.10.2022	
16.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	06.10.2022	
17.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	09.10.2022	
18.	Общая Физическая подготовка. Развитие гибкости и растяжка	4	11.10.2022	
19.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	13.10.2022	
20.	Специальная физическая подготовка	2	16.10.2022	
21.	Акробатика. Репетиционная деятельность. Развитие выворотности и растяжка	4	18.10.2022	
22.	Хореографическая подготовка. Развитие выворотности и растяжка	2	20.10.2022	
23.	Техническая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	23.10.2022	
24.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	4	25.10.2022	
25.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	27.10.2022	
26.	Специальная физическая подготовка	2	30.10.2022	
27.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	4	01.11.2022	
28.	Акробатика. Развитие выворотности и растяжка	2	03.11.2022	

29.	Общая и специальная физическая подготовка. Репетиционная деятельность	2	06.11.2022	
30.	Композиционно-исполнительская деятельность. Репетиционная деятельность	4	08.11.2022	
31.	Общая и специальная физическая подготовка. Репетиционная деятельность	2	10.11.2022	
32.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	13.11.2022	
33.	Композиционно-исполнительская деятельность	4	15.11.2022	
34.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	17.11.2022	
35.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика.	2	20.11.2022	
36.	Общая и специальная физическая подготовка	4	22.11.2022	
37.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	24.11.2022	
38.	Композиционно-исполнительская деятельность. Репетиционная деятельность.	2	27.11.2022	
39.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка	4	29.11.2022	
40.	Техническая подготовка. Тренинг	2	01.12.2022	
41.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	04.12.2022	
42.	Общая и специальная физическая подготовка. Репетиционная деятельность	4	06.12.2022	
43.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	08.12.2022	
44.	Акробатика. Развитие гибкости и растяжка	2	11.12.2022	
45.	Акробатика. Техническая подготовка. Тренинг	4	13.12.2022	
46.	Общая и специальная физическая подготовка. Репетиционная деятельность.	2	15.12.2022	
47.	Общая и специальная физическая подготовка. Репетиционная деятельность.	2	18.12.2022	
48.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	4	20.12.2022	
49.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	22.12.2022	
50.	Итоговое занятие. Открытое занятие.	2	25.12.2022	
51.	Развитие гибкости и растяжка, общая физическая подготовка	4	27.12.2022	
52.	Инструктаж по технике безопасности.	4	10.01.2023	
53.	Техническая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность.	2	12.01.2023	
54.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	15.01.2023	
55.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика	4	17.01.2023	
56.	Общая и специальная физическая подготовка. Репетиционная деятельность.	2	19.01.2023	
57.	Общая и специальная физическая подготовка, растяжка.	2	22.01.2023	
58.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	4	24.01.2023	
59.	Техническая подготовка. Тренинг	2	26.01.2023	
60.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	29.01.2023	

61.	Физическая подготовка. Развитие гибкости и растяжка	4	31.01.2023	
62.	Техническая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность.	2	02.02.2023	
63.	Работа над выразительностью движений. Акробатика.	2	05.02.2023	
64.	Общая физическая подготовка. Репетиционная деятельность.	4	07.02.2023	
65.	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика	2	09.02.2023	
66.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	12.02.2023	
67.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка	4	14.02.2023	
68.	Общая и специальная физическая подготовка. Акробатика	2	16.02.2023	
69.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	19.02.2023	
70.	Композиционно-исполнительская деятельность	4	21.02.2023	
71.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	26.02.2023	
72.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка. Постановочная деятельность.	4	28.02.2023	
73.	Развитие выразительности. Постановочная деятельность.	2	02.03.2023	
74.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	05.03.2023	
75.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка. Постановочная деятельность.	4	07.03.2023	
76.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	09.03.2023	
77.	Постановочная деятельность. Общее развитие данных	2	12.03.2023	
78.	Композиционно-исполнительская деятельность	4	14.03.2023	
79.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	16.03.2023	
80.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	19.03.2023	
81.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	4	21.03.2023	
82.	Работа над выразительностью движений. Акробатика.	2	23.03.2023	
83.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	26.03.2023	
84.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка	4	28.03.2023	
85.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	30.03.2023	
86.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	02.04.2023	
87.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	4	04.04.2023	
88.	Работа над выразительностью движений. Акробатика.	2	06.04.2023	
89.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	2	09.04.2023	
90.	Развитие выворотности, растяжка. Акробатика. Общее развитие данных.	4	11.04.2023	
91.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	13.04.2023	
92.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	16.04.2023	
93.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	4	18.04.2023	
94.	Акробатика, развитие гибкости и растяжка	2	20.04.2023	

95.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	23.04.2023	
96.	Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	4	25.04.2023	
97.	Композиционно-исполнительская деятельность	2	27.04.2023	
98.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	30.04.2023	
99.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	4	02.05.2023	
100.	Работа над выразительностью движений. Акробатика.	2	04.05.2023	
101.	Композиционно-исполнительская деятельность. Тренинг.	2	07.05.2023	
102.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	2	11.05.2023	
103.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	14.05.2023	
104.	Репетиционная деятельность. Тренинг. Хореографическая подготовка.	4	16.05.2023	
105.	Работа над выразительностью движений. Акробатика.	2	18.05.2023	
106.	Хореографическая подготовка. Тренинг. Репетиционная деятельность	2	21.05.2023	
107.	Техническая подготовка. Тренинг. Акробатика. Общее развитие данных.	4	23.05.2023	
108.	Итоговое занятие. Открытое занятие.	2	25.05.2023	
	Итого:	288		

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входной, промежуточный и итоговый контроль.

Что диагностируется: Музыкальность, ритмичность, пластичность, степень раскрепощённости.

Формы контроля: занятие

Критерии оценки:

Уровень результативности	Характеристика уровня результативности
Низкий уровень знаний, умений навыков	Немузыкальный, не попадает в ритмический рисунок, негибкий, зажатый.
Средний уровень знаний, умений навыков	Чувствует ритм, гибкий, раскрепощенный.
Высокий уровень знаний, умений навыков	Свободно чувствует себя на сцене, пластичный, хорошо держит ритмический рисунок.

Учебно-методический комплекс

№ п/п	Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
1. Учебные и методические пособия.			
1	Информационные, справочные материалы.	<p>1. Инструкции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • должностная инструкция педагога д/о; • инструкция для учащихся; • инструкция по ТБ ИОТ 001-2016, ИОТ 002-2016, ИОТ 003-2016, ИОТ 064-2016, ИОТ 065-2016, ИОТ 066-2016, ИОТ 087-2016, • инструкция для преподавателей по проведению инструктажа по охране труда ИОТ-067-2017; ИОТ-086-2017 <p>2. Справочные материалы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Театральная энциклопедия: (В 5 Т.). – М.: Советская энциклопедия, 1961-1967 	Театральная энциклопедия: (В 5 Т.). – М.: Советская энциклопедия, 1961-1967
2	Научная, специальная, методическая литература.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Александровская М.В. Тренинг актерской психотехники. - М.: Просвещение, 1999 2. Михайлова А.Я. Театр в эстетическом воспитании младших школьников. – М.: Просвещение, 1975 3. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. – М.: Искусство, 1988 4. Афанасьев Д.В. Пространственное оформление спектакля. – Л., 1990 5. Бегак Е. Музыкальное оформление спектакля. – М.: Госкультпросветиздат, 1982 6. Соснова М.Л. Искусство актера. – М.: Мир, 2005 7. Стромов Ю.А. Путь актера к творческому перевоплощению. – М.: Просвещение, 1975 8. Таиров А.Я. Актер. Внешняя техника актера. – М., 2000 9. Чехов М.А. Путь актера. – М.: АСТ, 2003 10. Юрский С.Ю. Попытка думать. – М.: Вагриус, 2003 11. Редгрейв М. Маска или лицо: пути и средства актера. – М.: 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мочалов Ю.А. Первые уроки театра: Книга для учащихся старших классов. – М.: Просвещение, 1986 2. Немирович-Данченко В.И. Театральное наследие: (В 2 Т.). – М.: Искусство, 2000 3. Питер Брук Пустое пространство. Секретов нет. – М.: Артист, 2003 4. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве. – М.: Искусство, 1983 5. Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М.: Артист, 2006

		<p>Прогресс, 2003</p> <p>12. Березкин Б.И. Искусство оформления спектакля. – М.: Знание, 1986</p> <p>13. Брехт Б. О театре. – М.: Иностранная литература, 1960</p> <p>14. Гиппиус В. Сценическая педагогика. М.: Искусство», 2005</p> <p>15. Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.</p> <p>16. Голубовский Б.Г. Наблюдения. Этюд. Образ. – М.: ГИТИС, 2001</p> <p>17. Грачева А.В. Актерский тренинг: теория и практика. – СПб.: Речь, 2003</p> <p>18. Захава Б.Е. мастерство актера и режиссера. – М.: Искусство, 1969</p> <p>19. Корогодский З.Я. Начало. – СПб., 1996</p> <p>20. Марченко Т.А. Театр воспитывает. – М.: Педагогика, 1996</p>	
3	Тематические методические пособия, разработки.	Ряпосов А.Ю. Режиссерская методология Мейерхольда. – СПб, 2001	*
4	Тематические подборки	Тематическая подборка методических материалов по теме «Актерское мастерство».	*
5	Задачи и задания	<ul style="list-style-type: none"> • Задания на развитие внимания: «Алфавит», «Эврика», «Китайский осел», «Предмет-символ», «Мои четыре окна», «Матрешка», «Фотограф». • Задания для занятий по теме “Предлагаемые обстоятельства”: «Король и свита», «Лес», «Школа», «Под водой». • Задания на развитие внутреннего видения: «Кинолента дня», «Ледокол», «Образ». • Задания для занятий по теме «Действия с воображаемым предметом»: «Посылка», «Книга», «Иголка и нитка», «Футбол», «Воздушный шар». • Задания для занятий по теме «Творческий «зажим» и 	*

		актерская сосредоточенность»: «Восточный рынок», «Матрешка», «Встреча», «Интервью».	
6	Дидактические игры	1. Дидактическая игра на развитие воображения и фантазии: «Вездеходы», «Свидание вслепую», «Я-предмет», «Я-животное».	*
7	Фотографии	Тематическая подборка фотографий «Спектакли театральной студии «Талисман».	*
8	Раздаточный материал	Мяч, скакалка, бутафория, реквизит.	*
9	Кино, видео фильмы	Театрализованное представление «Судьба и танец».	*
10	Аудиозаписи	<ul style="list-style-type: none"> • «Палитра классики. Бетховен. Фортепианные сонаты». • «Иоганн Себастьян Бах. Собрание сочинений». • «Времена года. Чайковский». • «Русская классика. Глинка». • «Шостакович. Музыка для театра и кино». • «Сборник популярной музыки» • «Свиридов. Метель. Пушкинский венок». • «Собрание сочинений современных композиторов» 	*
2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.			
		Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
1	анкеты	Выявление уровня активного стиля общения учащегося.	
2	диагностические карты	Диагностическая карта развития (успешности) учащегося	
3	тесты	Тесты: <ul style="list-style-type: none"> • на выявление интересов связанных с театральным искусством, • на знание литературы. • на воображение и фантазию. 	
4	игры	Подборка игровых методик проведения занятий по теме: «Перевоплощение». (Я – животное, предмет, знаменитость и т.д.).	
5	методики	Методика Кипнис М. Актерский тренинг. 2008.	
3. Материалы по работе с детским коллективом.			
	3.1 Методики педагогической диагностики коллектива:		
1	анкеты	Анкета «Коллективное сотрудничество»	
2	тесты	«Культурное отличие», «Отношение ко времени».	
3	игры	<ul style="list-style-type: none"> • Подборка игр на снятие напряжения и на создание 	

		комфортной и творческой атмосферы для участников: «Ау, кто ты?», «Бинго-бонго», «Форум», «Фотоальбом», «Мосты в будущее».
		<ul style="list-style-type: none"> • Подборка игр способствующие разогреву физическому и эмоциональному, катализаторы активности: «Вездеходы», «Качели», «Бабочки», «10 секунд», «Бег в резинке», «Спор песнями».
4	методики	Гиппиус С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. – СПб, 2006.
	3.2 Сценарии коллективных творческих дел	<ul style="list-style-type: none"> • Открытие сезона. • Закрытие театрального сезона.
4. Материалы из опыта работы педагога.		
		Для педагога
		Для учащихся и родителей
1	Методические разработки	<ul style="list-style-type: none"> • «Урок по воспитанию сценического внимания», 2004. • «Воображение и фантазия в творчестве детей», 2005. • «Интеллектуальное и нравственное развитие ребенка посредством театра», 2006.
2	Конспекты занятий.	<ul style="list-style-type: none"> • «Развитие внимания. Круги внимания» • «Наблюдательность» • «Сценическая свобода» • «Воображение и фантазия».
3	Методические рекомендации	<ul style="list-style-type: none"> • «Правила поведения за кулисами», • «Правила поведения на репетиции», • «Правила поведения на спектакле».
		*

Список литературы

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «Люкси» «Респекс». – 256 с.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Издательство «Искусство», Ленинград- Москва, 1963г.
4. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.
5. Захаров Р.В. Записки балетмейстера. – М.: Искусство, 1976. – 352 с.
6. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
7. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие для студентов
8. театральных вузов. СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. 344 с.
9. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп». Студия «Диваданс», С.-Петербург 2005г.
10. Лиепа А., «Современная хореография»
11. Маланина Н. Танцевально-игровое творчество старших дошкольников. // Дошкольное воспитание. – 1986. №1
12. Михайлова М. Развитие музыкальных способностей детей. – Ярославль: «Академия развития», 1997.
13. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное
14. пособие. М.: ГИТИС, 2011. 472 с.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
16. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
17. Письменская А. «Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс». С, -Петербург 2005г.
18. Сухомлинский В.А. Проблемы воспитания всесторонне развитой личности // История педагогики в России. – М., 1999. – 288 с.
19. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г переиздание 2012г

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 459-н
от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб



Н.В. Судденкова

**Рабочая программа воспитания
объединения, реализующего
дополнительную общеразвивающую программу
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «ДИНАСТИЯ»
на 2022-2023 учебный год**

Разработчик:
Козина Замира Анваровна,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе освоения дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;
- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;

– работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие и предоставляется отчет по форме.

**Календарный план воспитательной работы объединения
Хореографическая студия «Династия» на 2022/2023 учебный год**

№ п/н	Название мероприятия, форма проведения	Сроки проведения	Место проведения, педагог	Участники (учащиеся, родители, педагоги)
1.	Родительское собрание «Задачи нового учебного года»	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
4.	День памяти жертв блокады Ленинграда	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Беседы о правах человека	сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
6.	Информационная выставка «Экспедиция в неизведанность» к 150-летию путешественника, этнографа, историка, писателя Владимира Арсеньева	Сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Международный день музыки	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
9.	Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
10.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
11.	Беседы о толерантности, миролюбии, социальном партнерстве.	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
	Беседы об искусстве	октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
13.	Всемирный день ребёнка	ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
14.	Всемирный день домашних животных	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/	

			площадки социальных партнеров	
15	Беседа с учащимися тема «220 лет со дня рождения А. И. Одоевского»	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
16.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2022 апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	День Конституции Российской Федерации	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
19.	Посещение музеев театров (возможен виртуальный формат)	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
20	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
21	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2023, апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
22.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
24.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
25	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	Беседы о народных традициях (Масленица)	март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
27	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2022, март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
28	День Земли	Март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29	345 лет со дня рождения Антонио Вивальди	Март 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
30	Участие в мероприятиях, посвященных Международному дню Культуры	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки	

			социальных партнеров	
31	Участие в мероприятиях, посвященных дню Космонавтики	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
32	Участие в мероприятии «Международный день танца»	Апрель 2023	ГБНОУ ДУМ СПб	
33.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
34.	Международный день семьи	Май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2022-2023	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

Оценочные средства воспитательной деятельности

Диагностика уровня воспитанности учащегося

(методика Н.П. Капустина)

Инструкция: В столбце напротив утверждений поставьте соответствующий балл, учитывая что:

- 1 балл: - у меня другая позиция
- 2 балла – никогда
- 3 балла – редко
- 4 балла – часто
- 5 баллов – всегда

Критерий/ утверждение	оценка	
1. Эрудиция (начитанность и глубокие познания в какой – либо области науки):		
Прочность и глубина знаний		
Культура речи		
Доказанность и аргументированность суждений		
Сообразительность		
Использование дополнительных источников		

2. Отношение к труду:		
Старательность и добросовестность		
Самостоятельность		
Внимательность		
Бережливость		
Привычка к самообслуживанию		
3. Я и природа:		
Бережное отношение к земле		
Бережное отношение к растениям		
Бережное отношение к животным		
Стремление сохранить природу		
Помощь природе		
4. Я и общество:		
Выполнение режима		
Выполнение правил поведения		
Следование правилам и нормам человеческого общежития		
Милосердие как противоположность жестокости		
Участие в жизни коллектива		
5. Эстетический вкус (отношение к прекрасному):		
Аккуратность, опрятность		
Культурные привычки в жизни		
Внесение эстетики в жизнедеятельность		
Умение находить прекрасное в жизни		
Посещение культурных центров		
6. Я (отношение к себе):		
Я управляю собой, своим поведением		
Умею организовать свое время		
Соблюдаю правила личной гигиены		
Забочусь о здоровье		
У меня нет вредных привычек		

Обработка результатов. По каждому критерию выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый учащийся имеет 6 оценок, которые потом складываются и делятся на 6. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Высокий уровень – от 5 до 4,5 баллов

Хороший уровень – от 4,4 до 4 баллов

Средний уровень – от 3,9 до 2,9 баллов

Низкий уровень – от 2,8 до 2 баллов

Методика «Наши отношения»

(методика Л. М. Фридмана)

Цель: выявить степень удовлетворенности учащегося различными сторонами жизни коллектива.

Ход проведения. Испытуемому предлагается ознакомиться с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением. Может быть выявлено несколько различных сфер взаимоотношений подростков в коллективе. Утверждения:

- 1 Наш коллектив очень дружный и сплоченный.
- 2 Наш коллектив дружный.
- 3 В нашем коллективе нет ссор, но каждый существует сам по себе.
- 4 В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтной нашу группу назвать нельзя.

5 Наша группа недружная, часто возникают ссоры.

6 Наш коллектив очень недружный. Трудно заниматься в такой группе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или ее отсутствие):

1 В нашей группе принято помогать без напоминания.

2 В нашей группе помощь оказывается только своим друзьям.

3 В нашей группе помогают только тогда, когда об этом просит сам

4 В нашей группе помощь оказывается только тогда, когда требует

5 В нашей группе не принято помогать друг другу.

6 В нашей группе отказываются помогать друг другу.

Обработка и интерпретация результатов. Те суждения, которые отмечены большинством учащихся, свидетельствуют об определенных взаимоотношениях в коллективе. В то же время мнение конкретного подростка показывает, как ощущает он себя в системе этих отношений.

Методика для изучения социализации личности учащегося

(методика М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптации, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда;

3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, 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.Общаясь с товарищами, отстаиваю свое 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 обижают.

Каждому выдается бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптации учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализации ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптации.