

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ДРУГАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ООО «Другая школа»

« 28 » 08 2025 г. № 5
Директор
МП



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Я И МОИ ЭМОЦИИ»

возраст воспитанников: 7-10 лет
срок реализации: 36 учебных недель
наполняемость группы: 12 человек

Автор-составитель:
Колеганова Юлия Игоревна
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2025 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и мои эмоции» (далее - программа) составлена на основании следующих нормативных документов: Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ООО «Другая школа»; Положением о дополнительной образовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования ООО «Другая школа».

Направленность (профиль) программы: социально-гуманитарный.

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы. В современном мире происходит большое количество социальных перемен, к которым не только дети, но и сами взрослые оказываются не готовыми. Родители и педагоги делают акцент на успешность детей, а именно на гармоничность их развития, открытость для познания и освоения нового, устойчивость к стрессам, преодоление ими сложностей и достижение поставленных целей.

В нашем мире, где нет универсального способа для преодоления трудностей, а традиционные формы социальной интеграции уже не всегда успешны и актуальны, всё большее значение приобретает развитие личностного потенциала ребёнка, его способности к пониманию себя, к самоорганизации и саморегуляции. Развитие этих умений и навыков даёт преимущества младшим школьникам во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, усвоении социальных норм и правил, активной самореализации в обществе.

Таким образом, программа по социально-эмоциональному развитию «Я и мои эмоции» отвечает запросам времени.

Отличительной особенностью программы является то, что она позволяет целенаправленно обучать детей внимательному и уважительному отношению к эмоциям, саморегуляции, взаимопониманию, использованию эмоций при выстраивании взаимодействия. Результаты обучения переносятся не только в повседневное общение, но

и в школьную среду, в результате чего изменяется как отношение детей со сверстниками и взрослыми, так и вся атмосфера школьной жизни в целом. В процессе реализации программы дети учатся понимать себя, с уважением относиться к своему эмоциональному миру и эмоциям других людей, понимать и принимать свои ощущения и управлять ими, строить на основе этого понимания отношения с другими людьми и окружающим миром.

Педагогические принципы, реализуемые в программе:

- **Интерактивность.** В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию ребёнка.
- **Практико-ориентированность.** Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач ребёнка.
- **Индивидуальный подход.** Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности ребёнка, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.
- **Систематическое последовательное усложнение материала.** Каждое занятие построено таким образом, что происходит последовательное усложнение и углубление материала в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем их овладения знаниями.
- **Создание условий для позитивной коммуникации в детском коллективе.** В программе содержатся специальные практики, инструменты, приёмы, направленные на создание и поддержание благоприятного психологического климата в коллективе.

Адресат программы: программа предназначена для детей 7-10 лет, так как именно данный возраст является важным этапом эмоционального и социального развития, а также сензитивным периодом для формирования эмоционального интеллекта.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, парные, в малых группах, групповые.

Методы обучения: словесные (беседа, работа с книгой, дискуссия); наглядные (демонстрация опытов, видеороликов, фильмов, показ иллюстративных пособий); практические (практические упражнения, анализ и решение проблемных ситуаций, дидактические и сюжетно-ролевые игры, самостоятельная работа).

Тип занятий: теоретический (изучение и первичное закрепление новых знаний и способов деятельности); практический (закрепление знаний, выработка умений и навыков

по их применению); комбинированный (усвоение умений самостоятельно в комплексе применять знания, умения и навыки, осуществлять их перенос в новые условия).

Для достижения поставленных целей наиболее целесообразными являются различные **формы занятий**: беседы, практические занятия, ролевые игры, самостоятельные и творческие работы.

Объём программы: программа рассчитана на 36 часов.

Срок освоения программы: учебный год.

Режим занятий: одно занятие в неделю по 1 академическому часу.

Виды и периодичность контроля: промежуточный и итоговый (наблюдение, беседа, самостоятельная работа в рабочей тетради).

2. Цель и задачи программы

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в нравственном развитии, содействие их социально-эмоциональному развитию и социальной адаптации.

Задачи:

- познакомить детей с многообразием эмоций;
- развивать умение выражать и распознавать эмоции (радость, злость, грусть, страх, удивление, интерес) у себя и других людей;
- расширять эмоциональный словарь детей;
- создавать условия для понимания эмоциональной обусловленности поведения и причин возникновения эмоций;
- формировать у детей основы саморегуляции и произвольной регуляции поведения;
- способствовать развитию эмпатии, пониманию других людей и оказанию и эмоциональной поддержки;
- развивать способность к децентрации – умению видеть ситуацию с точки зрения другого человека;
- формировать представления о морально-этических нормах и правилах поведения;
- познакомить детей с эффективными способами поведения в сложных коммуникативных ситуациях, развивать их коммуникативные навыки;
- способствовать созданию и поддержанию благоприятного психологического климата в коллективе;
- содействовать социальной адаптации детей.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п темы, раздела	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1. Введение (3 занятия)					
1.1	Знакомство детей в коллективе, самопрезентация.	1	0,5	0,5	Беседа, игра, отчёт в рабочей тетради.
1.2	Психологический климат в коллективе.	1	0	1	Игра, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
1.3	Нормы и правила в группе.	1	0,5	0,5	Игра, отчёт в рабочей тетради.
2. Восприятие и понимание причин эмоций (14 занятий)					
2.1	Многообразие эмоций.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради.
2.2	Причины и способы выражения радости.	1	0	1	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради, игра.
2.3	Причины и способы выражения грусти.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
2.4	Причины и способы выражения злости.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
2.5	Причины и способы выражения страха.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
2.6	Причины и способы выражения интереса.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
2.7	Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
2.8	Признаки удивления и причины его возникновения.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
2.9	Многообразие эмоций и способов их выражения.	1	0	1	Беседа, творческая работа, игра.
2.10	Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.	1	0	1	Творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
2.11	Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
2.12	Интенсивность эмоций и их проявление.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
2.13	Модальность эмоций.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.

2.14	Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
3. Эмоциональная регуляция (12 занятий)					
3.1	Влияние эмоций на поведение.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
3.2	Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение.	1	0	1	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
3.3	Выражение эмоций. Основы саморегуляции.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
3.4	Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
3.5	Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
3.6	Значение эмоции страх.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
3.7	Управление страхом. Основы саморегуляции.	1	0,5	0,5	Отчёт в рабочей тетради, игра, творческая работа.
3.8	Ментальная обусловленность поведения.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, творческая работа.
3.9	Ситуативная обусловленность эмоций и поведения.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
3.10	Профилактика подавления эмоций.	1	0	1	Отчёт в рабочей тетради, игра.
3.11	Основы управления эмоциями и поведением. Элементарные навыки саморегуляции.	1	0	1	Творческая работа, отчёт в рабочей тетради, игра.
3.12	Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.	1	0	1	Творческая работа, игра.
4. Социальное взаимодействие (7 занятий)					
4.1	Сходство и различия в группе.	1	0,5	0,5	Творческая работа, отчёт в рабочей тетради.
4.2	Толерантность и принятие многообразия.	1	0,5	0,5	Творческая работа, отчёт в рабочей тетради, беседа.
4.3	Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.	1	0,5	0,5	Беседа, отчёт в рабочей тетради, игра.
4.4	Важность умения слушать другого человека.	1	0,5	0,5	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради,

					игра.
4.5	Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.	1	0	1	Беседа, творческая работа, отчёт в рабочей тетради, игра.
4.6	Навыки совместной работы в группе. Сплочённость коллектива.	1	0,5	0,5	Творческая работа, отчёт в рабочей тетради, беседа.
4.7	Завершение и подведение итогов. Мотивация к саморазвитию.	1	0	1	Беседа, отчёт в рабочей тетради.
		36	14	22	

4. Содержание учебно-тематического плана

4.1. Введение

Тема 1.1. Знакомство детей в коллективе, самопрезентация.

Занятие 1. «Здравствуйте, это я!»

Теория. Введение в программу «Я и мои эмоции», беседа. (УМК СЭР 7+, стр. 25, задание 1).

Практика. Игровая деятельность на знакомство «Имена», «Моё хобби», «Имя соседа». Работа в тетради «Моё имя», «Я люблю, мы любим». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Мои одноклассники». (УМК СЭР 7+, стр. 25, 26).

Тема 1.2. Психологический климат в коллективе.

Занятие 2. «Мой дружный коллектив».

Практика. Работа в тетради «Лучшее задание», «История из будущего». Игровая деятельность «Я уже подружился», «Сколько в нашем коллективе», «Мы». Творческое задание «Мы – большой корабль». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «История из прошлого». (УМК СЭР 7+, стр. 28, 29, 30).

Тема 1.3. Нормы и правила в группе.

Занятие 3. «Наши правила».

Теория. Беседа о правилах «4П». (УМК СЭР 7+, стр. 33).

Практика. Работа в тетради «Лучшее задание», «Мы – корабль», «Эмоции в наших парусах». Игровая деятельность «Рад видеть», «Я люблю всех своих друзей», «Правило пожалуйста». Упражнение для совместного выполнения в семье «Важное правило нашей семьи». (УМК СЭР 7+, стр. 32, 33, 34).

4.2. Восприятие и понимание причин эмоций

Тема 2.1. Многообразие эмоций.

Занятие 4. «Сад эмоций».

Теория. Введение в тему занятия, чтение истории «Однажды...». (УМК СЭР 7+, стр. 36, задание 3). Знакомство с термометром настроения. (УМК СЭР 7+, стр. 36, задание 1).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Цветы моих эмоций». Упражнение «Эмоциональная гимнастика». Творческая работа «Круги эмоций». Игровая деятельность «Море волнуется раз». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Мы рисуем эмоции». (УМК СЭР 7+, стр. 36, 37, 38).

Тема 2.2. Причины и способы выражения радости.

Занятие 5. «Почему и как мы радуемся».

Теория. Введение в тему занятия, знакомство с понятием (эмоцией) «Радость», чтение истории «Однажды...». (УМК СЭР 7+, стр. 40, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Я радуюсь, когда...». Творческая работа «Как порадовать других?». Динамическое упражнение «Гимнастика радости». Упражнение-техника «Добрые слова». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Что радует моих близких». (УМК СЭР 7+, стр. 40, 41, 42, 44, 45).

Тема 2.3. Причины и способы выражения грусти.

Занятие 6. «Почему и как мы грустим».

Теория. Введение в тему занятия, знакомство с понятием (эмоцией) «Грусть», чтение истории «Однажды...». (УМК СЭР 7+, стр. 47, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Мне грустно, когда...». Игра с карточками «Как выглядит грусть». Творческая работа «Букет ромашек от грусти». Игровая деятельность «Котёнок». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Сад наших эмоций», «Словарь эмоций». (УМК СЭР 7+, стр. 47, 48, 49).

Тема 2.4. Причины и способы выражения злости.

Занятие 7. «Почему и как мы злимся».

Теория. Введение в тему занятия, знакомство с понятием (эмоцией) «Злость», чтение истории «Однажды». (УМК СЭР 7+, стр. 51, задание 3). Беседа «Причины для злости». (УМК СЭР 7+, стр. 51, задание 4).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание». Игра с карточками «Как выглядит злость?». Творческая работа «Где живёт злость?». Игра «Напряжённый, расслабленный», «Поссорились, помирились». Рефлексия

деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Сад наших эмоций», «Словарь эмоций». (УМК СЭР 7+, стр. 51, 52, 53).

Тема 2.5. Причины и способы выражения страха.

Занятие 8. «Почему и как мы боимся?».

Теория. Введение в тему занятия, знакомство с понятием (эмоцией) «Страх», чтение истории «Однажды...». (УМК СЭР 7+, стр. 55, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Как выглядит испуг». Упражнение в парах «Ой, как страшно!». Творческое задание «Когда бывает страшно». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Сад наших эмоций», «Словарь эмоций». Чтение книги «Когда я боюсь», разыгрывание сказки по ролям. Рефлексия деятельности. (УМК СЭР 7+, стр. 55, 56, 57).

Тема 2.6. Причины и способы выражения интереса.

Занятие 9. «Интерес и как мы его проявляем».

Теория. Введение в тему занятия, знакомство с понятием (эмоцией) «Интерес», чтение истории «Однажды...». (УМК СЭР 7+, стр. 59, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Чем я интересуюсь». Игра с карточками «Как выглядит интерес». Игровая деятельность «И мне тоже!», «Перепутанные буквы». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Сад наших эмоций», «Словарь эмоций». (УМК СЭР 7+, стр. 59, 60, 61).

Тема 2.7. Интерес как ключевой мотиватор учебной деятельности.

Занятие 10. «Об интересе интересно».

Теория. Повторение пройденного материала «Что мы знаем об интересе?». (УМК СЭР 8+, стр. 34, задание 2). Знакомство с понятием «Пресс-конференция».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Слова-вопросы». Ролевая игра «Эмоциональный театр». Упражнение «Ответ-вопрос». Игровая практика «Пресс-конференция». Мозговой пугурм «Интерес – эмоция-переключатель». Рефлексия «Билет на выход». Упражнение для совместного выполнения в семье «Интервью с интересным человеком» (УМК СЭР 8+, стр. 34, 35, 36, 37).

Тема 2.8. Признаки удивления и причины его возникновения.

Занятие 11. «Удивительное удивление».

Теория. Знакомство с понятием (эмоцией) «Удивление», опыт «Чай с молоком или чернила?». (УМК СЭР 8+, стр. 39, задание 2).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание». Игра с карточками «В стране Удивляндии», «Чему мы удивляемся». Упражнение «Сюрприз». Творческая работа «Удивительный ковёр». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Сад наших эмоций», «Приятный сюрприз». (УМК СЭР 8+, стр. 39, 40, 41).

Тема 2.9. Многообразие эмоций и способов их выражения.

Занятие 12. «Краски и звуки эмоций. Портрет эмоций».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Эмоции в словах». (УМК СЭР 8+, стр. 58). Творческое упражнение «Если ты художник...». (УМК СЭР 8+, стр. 59, задание 3). Игровая практика «Весёлый чайник и злой циркуль». (УМК СЭР 8+, стр. 59, задание 4). Рефлексия деятельности.

Тема 2.10. Уникальность и многообразие эмоциональных реакций людей.

Занятие 13. «Разные эмоции у разных людей и их причины».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Ситуации», «На что похожи мои эмоции». Чтение истории «Однажды...». Игра с карточками «Что, если...». Творческая работа «Портреты эмоций». Рефлексия деятельности. (УМК СЭР 7+, стр. 63, 64, 65).

Тема 2.11. Индивидуальные особенности в эмоциональной сфере человека.

Занятие 14. «Разные люди – Разные эмоции».

Теория. Беседа «Как ухаживать за Садам эмоций». (УМК СЭР 7+, стр. 69, задание 7).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Сад моих эмоций». Чтение истории «Однажды...». Творческое упражнение «Волшебное путешествие». Упражнение для совместного выполнения в семье «Домики для эмоций». Рефлексия деятельности. (УМК СЭР 7+, стр. 67, 68, 69, 70).

Тема 2.12. Интенсивность эмоций и их проявлений.

Занятие 15. «Разные эмоции и их сила».

Теория. Введение в тему занятия «Эмоции по кругу». (УМК СЭР 7+, стр. 72, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Про причины». Упражнение (обсуждение проблемных ситуаций) «Что сделает Оля?». Творческая работа «Четыре портрета». Игровая практика «И я!». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Большая радость». (УМК СЭР 7+, стр. 72, 73, 74).

Тема 2.13. Модальность эмоций.

Занятие 16. «Приятные и неприятные эмоции».

Теория. Введение в тему занятия, чтение сказки «Про Катю-кенгуру». (УМК СЭР 7+, стр. 76, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Неприятные эмоции превращаются...». Мозговой штурм «Как в аптеке». Творческое задание «Польза эмоций». Упражнение «Снежки». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Маленький волшебник». (УМК СЭР 7+, стр. 76, 77, 78).

Тема 2.14. Амбивалентные эмоции. Принятие ответственного решения.

Занятие 17. «И смех, и слёзы».

Теория. Введение в тему занятия «И хочется, и колется». (УМК СЭР 8+, стр. 53, задание 2).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Смех сквозь слёзы». Игровая практика «Выбор доктора Де Сото», «Доброе тепло». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Рецепт принятия лучшего решения». (УМК СЭР 8+, стр. 53, 54, 56).

4.3. Эмоциональная регуляция

Тема 3.1. Влияние эмоций на поведение.

Занятие 18. «Как эмоции влияют на поведение».

Теория. Знакомство с новой техникой заполнения термометра настроения. (УМК СЭР 7+, стр. 80, задание 1).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание». Интерактивная демонстрация «Как эмоции нам помогают». Игра с карточками «Что будет?». Эмоциональная гимнастика «Дождик, ливень, буря». Упражнение-техника «Волшебные трубочки», «Надуваем шарик». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Наши умения». (УМК СЭР 7+, стр. 80, 81, 82).

Тема 3.2. Конструктивное и деструктивное влияние эмоций на поведение.

Занятие 19. «Хочу, чтобы эмоции мне помогали».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Найди эмоцию-помощницу». Игровая практика «Хочу, чтобы эмоции мне помогали!», «Руки ссорятся, руки мирятся». Упражнение «Эмоции в действии». Упражнение-техника «Я чувствую...». Рефлексия деятельности. (УМК СЭР 8+, стр. 78, 79, 80).

Тема 3.3. Выражение эмоций. Основы саморегуляции.

Занятие 20. «Эмоции, которые хочется спрятать».

Теория. Введение в тему занятия, чтение сказки «О городе эмоций, Бургомистре и забытых правилах». (УМК СЭР 7+, стр. 84, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Светофор» (технология саморегуляции). Игра с карточками «Случаи бывают разные». Упражнение-техника «Линии эмоций». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Рисуем сказку». (УМК СЭР 7+, стр. 85, 86).

Тема 3.4. Влияние злости на поведение. Основы управления злостью.

Занятие 21. «Когда злость бывает полезной?».

Теория. Введение в тему занятия, чтение сказки «Как дети злость прогнали». (УМК СЭР 7+, стр. 88, задание 4).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Вулкан». Психогимнастика «Волна злости». Беседа «Как подружиться со злостью». Творческая работа «Мешочек для злости». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Пословицы». (УМК СЭР 7+, стр. 88, 89, 90).

Тема 3.5. Конструктивные способы выражения злости. Основы саморегуляции.

Занятие 22. «Как не лопнуть от злости».

Теория. Введение в тему занятия, чтение сказки «Про девочку Зину и её шкаф». (УМК СЭР 7+, стр. 92, задание 4).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Если выразить злость словами». Психогимнастика «Повинуясь музыке». Интерактивная демонстрация, беседа «Бедный шарик». Чтение сказки «Про девочку Зину и её шкаф» (отрывок). Игровая практика «Медленно-медленно». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Я злюсь, когда...». (УМК СЭР 7+, стр. 92, 93, 94).

Тема 3.6. Значение эмоции страх.

Занятие 23. «Когда страх помогает, а когда мешает?».

Теория. Введение в тему занятия, чтение сказки «Страх на высокой горе». (УМК СЭР 7+, стр. 96-97, задание 4).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Страх может помочь». Психогимнастика «Домики эмоций». Упражнение-техника «Песок». Творческая работа «Спасибо тебе, страх». Игра «Черепашки и орёл». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Рисуем музыку». (УМК СЭР 7+, стр. 96, 97, 98, 99).

Тема 3.7. Управление страхом. Основы саморегуляции.

Занятие 24. «Как справиться со страхом».

Теория. Введение в тему занятия, чтение сказки «У страха глаза велики». (УМК СЭР 7+, стр. 101, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Нарисовать и рассказать». Ролевая игра «У страха глаза велики». Упражнение-техника «Дерево». Творческая работа «Пещера страхов». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Замок от Пещеры страхов». (УМК СЭР 8+, стр. 82, задание 3).

Тема 3.8. Ментальная обусловленность поведения.

Занятие 25. «Как то, что я думаю, влияет на мои эмоции?».

Теория. Введение в тему занятия, чтение стихотворения А. Барто «Обида». (УМК СЭР 7+, стр. 101, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Один дома». Творческое задание «Портрет обиды». Упражнение-техника «Что делать, если обидно?». Творческая работа «Серый рюкзачок». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Я обиды не держу». (УМК СЭР 8+, стр. 82, 83, 84).

Тема 3.9. Ситуативная обусловленность поведения.

Занятие 26. «Плакать или смеяться?».

Теория. Введение в тему занятия, чтение стихотворения «Не так». (УМК СЭР 8+, стр. 86, задание 2). Знакомство с понятиями (эмоциями) «Смушение» и «Стыд».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Смушение и стыд». Упражнение «Громко или тихо», «Как выйти из неловкой ситуации». Творческая работа «Советы дураку». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Этикет». (УМК СЭР 8+, стр. 86, 87, 88).

Тема 3.10. Профилактика подавления эмоций.

Занятие 27. «Выражать или не выражать?».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Приходилось ли вам слышать?». Игровая практика «Держи её!». Упражнение-техника «Как выразить злость». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «История эмоции-невидимки». (УМК СЭР 8+, стр. 90, 91).

Тема 3.11. Основы управления эмоциями и поведением. Элементарные навыки саморегуляции.

Занятие 28. «По волнам эмоций. Повелитель эмоций».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Место, где мне хорошо». Психогимнастика «Оркестр эмоций». Мозговой штурм

«Как можно управлять своими эмоциями». Упражнение-техника «Полное дыхание», «Скорая помощь». «Я как Повелитель эмоций умею...». Мозговой штурм «Что мы знаем про...». Упражнение-техника «Снеговик», «Как победить тёмные мысли: принцип Поллианы». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Полезные практики». (УМК СЭР 7+, стр. 105, 106, 107). Упражнение для совместного выполнения в семье «Как стать Повелителем эмоций?». (УМК СЭР 8+, стр. 101, 102).

Тема 3.12. Выражение эмоций через творчество как метод управления эмоциями.

Занятие 29. «Как рисунок мне поможет? Рисуем и лепим своё настроение».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание». Творческое задание «Настроение на бумаге». Беседа «А как вы думаете?». Творческое задание «Рисование под музыку». Упражнение-техника «Необычный разговор». Творческое задание «Пластилиновое превращение». Подвижное упражнение «Я-танцор», «Мы – весенний ветерок». Творческое задание «Нарисуй свою мандолу». (УМК СЭР 8+, стр. 94, задание 3). Творческая работа «Пластилиновая магия»/ «Пластилиновое настроение». Упражнение-техника «Я-писатель». Рефлексия деятельности. (УМК СЭР 8+, стр. 93, 94, 95).

4.4. Социальное взаимодействие

Тема 4.1. Сходство и различия в группе.

Занятие 30. «Что если ты не похож на меня? Мы такие разные и такие похожие».

Теория. Введение в тему занятия, чтение сказки «В джунглях». (УМК СЭР 7+, стр. 109, задание 3). Знакомство с новой техникой заполнения термометра настроения. (УМК СЭР 7+, стр. 109, задание 1).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Какой я?», «В джунглях». Игровая практика «Да. Нет. Может быть». Творческая работа «У нас много общего», «Моя суперсила». Упражнение для совместного выполнения в семье «Общее качество». (УМК СЭР 7+, стр. 109, 110, 111).

Тема 4.2. Толерантность и принятие многообразия.

Занятие 31. «Для всех есть место под солнцем».

Теория. Знакомство с понятием «Толерантность».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Что помогает дружбе». Творческое задание «Дом, похожий на меня», «Наш город – город для всех». Упражнение «Дороги общения». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Наши дороги дружбы». (УМК СЭР 8+, стр. 108, 109).

Тема 4.3. Децентрация. Понимание ментальных состояний и неверных мнений.

Занятие 32. «Как понять другого».

Теория. Введение в тему занятия, чтение рассказа «Чижи-брык». (УМК СЭР 7+, стр. 121-122, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Город в музее». Игра с карточками «Как дело было?». Творческое задание, ролевая игра «Ох уж эти сказочники!». Игра «Буквы на спине». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Твоими глазами». (УМК СЭР 7+, стр. 122, 123).

Тема 4.4. Важность умения слушать другого человека.

Занятие 33. «Как услышать другого».

Теория. Введение в тему занятия, чтение притчи «Два короля». (УМК СЭР 7+, стр. 117, задание 3).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Кто умеет слышать». Творческая работа «Нарисуй дерево». Упражнение-техника «Несмотря ни на что». Игровая практика «А что получилось у тебя?». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Нарисуй мою историю». (УМК СЭР 7+, стр. 117, 118, 119).

Тема 4.5. Эмпатия и навыки оказания эмоциональной помощи другим.

Занятие 34. «Как поддержать другого. Если человеку нужна поддержка».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Как поддержать словами». Психогимнастика «Зеркало». Чтение, беседа «Пожалуйста, добрым будь!». Игра «Говорящий взгляд». Упражнение-техника «Часы». Рефлексия деятельности. Упражнение для совместного выполнения в семье «Добрые ладошки». (УМК СЭР 7+, стр. 128, 129).

Тема 4.6. Навыки совместной работы в группе. Сплочённость коллектива.

Занятие 35. «Мы – команда».

Теория. Введение в тему занятия, чтение притчи «Притча про прутья». (УМК СЭР 8+, стр. 149, задание 2).

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание». Упражнение-техника «Поймай карандаш». Подвижное упражнение «Как можно быстрее». Беседа «А вы как думаете?». Рефлексия деятельности. (УМК СЭР 8+, стр. 149, 150).

Тема 4.7. Завершение и подведение итогов. Мотивация к саморазвитию

Занятие 36. «Мои достижения и планы».

Практика. Экспресс-самодиагностика «Моё настроение». Работа в тетради «Лучшее задание», «Путь моих достижений», «Я горжусь». Техника «Фейерверк». Упражнение «Особые благодарности». Подведение итогов «Три вопроса» (УМК СЭР 8+, стр. 151, задание 2). Рефлексия деятельности. (УМК СЭР 7+, стр. 149, 150).

5. Планируемые образовательные результаты

1. Личностные.

Дети получают возможность для формирования:

- уважительного отношения к мнению другого человека;
- начальных навыков адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

2. Метапредметные.

Дети получают возможность научиться:

- применять начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения; излагать свою позицию и аргументировать собственную точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты с помощью сотрудничества, учитывая интересы всех участников.

3. Предметные результаты освоения программы социально-эмоционального развития разделяются на три блока компетенций: восприятие и понимание причин эмоций, эмоциональная регуляция, социальное взаимодействие.

1. Восприятие и понимание причин эмоций.

Дети получают возможность научиться:

- идентифицировать базовые эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по мимическим и пантомимическим признакам, а также по вербальным и паравербальным признакам;
- понимать и использовать в своей речи слова, связанные с эмоциями и эмоциональными состояниями;
- правильно выражать свои эмоции через мимику и пантомимику, через вербалику и паравербалику;
- выразить свои эмоции в творчестве.

2. Эмоциональная регуляция.

Дети получают возможность научиться:

- понимать эмоциональную обусловленность своего поведения;
- овладеть элементарными навыками саморегуляции.

3. Социальное взаимодействие.

Дети получают возможность научиться:

- устанавливать и поддерживать взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- понимать и прогнозировать поведение другого человека;
- проявлять эмпатию и оказывать эмоциональную поддержку другому человеку;
- работать в команде;
- управлять своим поведением в конфликтной ситуации;
- следовать формальным правилам поведения;
- принимать и уважительно относиться к многообразию людей.

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: занятия проходят в кабинете, оборудованном мебелью в соответствии с возрастом детей, имеется шкаф/стеллаж для размещения материалов, наглядных пособий, литературы. Кабинет оснащен: стол учебный (Стол письменный) – 5 шт, стол преподавателя – 1 шт;

стулья – 21 шт;

флипчарт передвижной – 1 шт;

ноутбук Lenovo – 1 шт;

видеопроектор - 1 шт;

мобильный экран- 1 шт;

Учебно-наглядные пособия:

УМК по Программе СЭР: методическое пособие с поурочным планированием 7-10 лет-10 шт.

Рабочие тетради «Я и мои эмоции» (электронный вид) по количеству детей.

Указанные учебно-наглядные пособия размещены на Интернет-ресурсе сайта «Вклад в будущее» <https://vbudushee.ru/library/umk-ser-podrostki/>

Кадровое обеспечение: программа реализуется специалистом, имеющим высшее психолого-педагогическое образование.

Формы аттестации: наблюдение педагога, заполнение диагностической карты; творческая работа.

8. Оценочные материалы

Диагностическая карта определения уровня сформированности социально-эмоционального развития представлена в Приложении 1.

9. Методические материалы

Учебно-методический комплект включает:

1. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы (авторы: Е. А. Сергиенко — доктор психологических наук, профессор, руководитель авторского коллектива, Т. Д. Марцинковская, Е. И. Изотова, Е. И. Лебедева, А. Ю. Уланова, Е. И. Дубровская). В книге изложены теоретические основы программы, описаны возрастные особенности детей и подростков, подробно рассматриваются вопросы социально-эмоционального развития, представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

2. Методическое пособие «Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста» (авторы: А. В. Макаrchук, Е. В. Горинова, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). В пособии содержится программа обучения, описание возрастных особенностей детей, сценарии занятий с учащимися, тематических встреч с родителями и совместных детско-родительских мероприятий.

3. Рабочая тетрадь «Обо мне и для меня» (авторы: А. В. Макаrchук, М. И. Катеева, Н. Е. Рычка). Тетрадь предназначена для индивидуальной работы детей на занятиях и выполнения семейных заданий вместе со взрослыми.

4. Игровой комплект «Палитра эмоций» (авторы: И. А. Дворецкая, А. В. Макаrchук, Н. Е. Рычка, О. Е. Хухлаев) — комплект карточек, предназначенный для организации групповой работы в классе.

Краткое описание общей методики работы: авторы образовательной программы «Социально-эмоциональное развитие детей» - российские учёные Института психологии РАН под руководством доктора психологических наук, профессора Е. А. Сергиенко - целью программы ставят внедрение социально-эмоционального обучения в образовательный процесс. Программа разработана не только с использованием зарубежных теорий развития эмоционального и социального интеллекта, но и с опорой на положения отечественной психологии о развитии ребёнка.

10. Рабочая программа воспитания

Направление воспитания: духовно- нравственное.

Цель программы: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государств; формирование у воспитанников чувства патриотизма, гражданственности.

Задачи программы:

- создание психологически комфортного культурно-образовательного пространства для всестороннего развития личности ребёнка;
- приобретение социального опыта детьми;
- развитие познавательных, коммуникативных и эмоциональных способностей, характерных для возраста ребёнка;
- развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств;
- усвоение воспитанниками знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

Ожидаемые результаты:

- развиты навыки включения ребёнка в интеллектуально-познавательную, творческую, общественно-полезную, художественно-эстетическую, игровую деятельность;
- сформированы навыки духовно-нравственной культуры, уважения своей семьи, своего народа.
- сформированы навыки оценки поступков с позиции их соответствия нравственным нормам, осознание ответственности за свои поступки.
- сформированы навыки эмпатии, доброжелательности, проявления сопереживания, готовности оказать помощь другому человеку, неприятия поведения, причиняющего физический и моральный вред окружающим людям.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Модуль воспитательной работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Медиа	Школьный медиациентр: Музыка, объявления, информационные сообщения	В течение года
		Проект «Школьное радио»	Каждая среда
2	Музей	Экспедиция в культуру: «Купеческий Сарапул. В гости к рыжей девочке»	Октябрь
		Урок в обсерватории ДТЮ 4 класс Экспедиция в Лудорвай. Масленица Экспедиция в Варяжскую Дружину. Краеведческий музей им. К.Герда. Урок в музее о ВОВ Экспедиция в Воткинск в «Музей П.И.Чайковского» - 2 к. Экспедиция в Елабугу – 3 и 4 классы	Ноябрь Февраль Март Май
3	Театр	«Театральное закулисье»: Кукольный театр – 1 класс Удмуртский драматический театр – 2 класс Театр Оперы и балета – 2 класс Театр для детей «Шурум-Бурум» - 3 класс Цирк – 4 класс	Ноябрь
		«Театральный Ижевск» Балет «Щелкунчик» ТОиБ Театр «Молодой человек» Спектакль «Цветик-семицветик»	декабрь январь
4	Спортивный клуб	Спартакиада Осенняя / Турслет Зимний поход в «ТАУ» Льжная эстафета Семейный спортивный праздник «Будь здоров!» Спартакиада Весенняя	Сентябрь Декабрь Январь Апрель Май

11. Список литературы

1. Азбучные истины / сост. Мария Головановская. — М.: Clever, 2016.
2. Бренифье О. Что такое свобода? — М.: Clever, 2012.
3. Бренифье О. Что такое чувства? — М.: Clever, 2014.
4. Бренифье О., Деспре Ж. Любовь и дружба. — М.: Clever, 2013.
5. Вант Хал Д. Творческое воспитание. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
6. Выготский Л. С. Психология развития ребенка. — М.: Эксмо-Пресс, 2003.
7. Гишпенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2016.
8. Готтман Джон, Деклер Джоан. Эмоциональный интеллект ребенка. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 1997.
9. Грей П. Свобода учиться. Игра против школы. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
10. Грин Р. В партнерстве с ребенком. Как слышать друг друга и вместе находить решения. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
11. Кон А. Воспитание сердцем. Без правил и условий. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
12. Корчак Я. Несерьезная педагогика. — М.: Самокат, 2019.
13. Мурашова Е. В. Все мы родом из детства. — М.: Самокат, 2019.
14. Особенности развития детей 6–7-летнего возраста / под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. — М.: Педагогика, 1988.
15. Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: Питер, 2016.
16. Рапсон Джеймс, Инглиш Крейг. Похвалите меня. Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе. — Альпина Паблишер, 2014.
17. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. — София, 2018.
18. Соловейчик С. Л. Учение с увлечением. — М.: Первое сентября, 2012.
19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? — М.: Генезис, 2010.
20. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. — СПб.: Питер, 2018.

Диагностическая карта по уровню сформированности СЭР

Результат: 1-й уровень (1-3 балла)- ребёнок не пытается проявлять оцениваемый навык/пытается, но ничего не получается;

2-й уровень (4-7 баллов)- ребёнок иногда принимает оцениваемый навык/показывает средний/нерегулярный результат;

3-й уровень (8-10 баллов)- ребёнок регулярно и успешно применяет оцениваемый навык.

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты	Рез-т на входе	Рез-т на выходе
Восприятие и понимание причин эмоций	Идентификация эмоций	Идентификация эмоций по мимическим признакам	Ребёнок знает мимические признаки не менее пяти основных эмоций (злость, страх, интерес, грусть, радость), определяет эти эмоции по мимическим признакам на изображениях и в процессе общения, знает названия эмоций		
		Идентификация эмоций по пантомимическим признакам	Ребёнок верно определяет эмоции (злость, страх, интерес, грусть, радость) по позе человека, его жестам и движениям, может сопоставить действия и эмоции		
		Идентификация эмоций по вербальным и паравербальным признакам	Ребёнок различает эмоции (радость, грусть, злость, страх, интерес) в речи по названию, интонации, громкости, темпу		
	Выражение эмоций	Выражение эмоций через мимику и пантомимику	Ребёнок правильно выражает эмоции с помощью мимики, жестов, поз, движений		

		Вербальное и паравербальное выражение эмоций	Ребёнок может описать эмоциональное состояние (собственное и другого человека), используя эмоциональный словарь и паравербальные способы (громкость, интонация, темп речи)		
		Выражение эмоций в творчестве	Ребёнок выражает эмоции в рисунке, аппликации, через музыку и движение		
Понимание причин эмоций		Понимание ситуативной обусловленности эмоций	При обсуждении ситуации (изображения, литературного произведения, личного опыта) ребёнок распознаёт эмоции, делает верные предположения о причинах их возникновения и событиях, предшествующих данной ситуации		
		Понимание индивидуальных различий в причинах выражении эмоций	Ребёнок знает, что разные люди в одних и тех же ситуациях могут испытывать разные эмоции; понимает, что разные люди могут по-разному проявлять одни и те же эмоции, учитывает это в поведении		

		Понимание эмоциональной обусловленности поведения	Ребёнок понимает, что эмоции могут влиять на поведение, делает предположения о том, какое влияние данное эмоциональное состояние может оказать на его поведение в конкретных ситуациях		
Эмоциональная регуляция	Владение элементарными навыками саморегуляции		Ребёнок может определить своё эмоциональное состояние и его интенсивность, описать ситуацию, ставшую причиной проявления эмоции; знает несколько способов саморегуляции		
Социальное взаимодействие	Коммуникативная компетентность;	Установление и поддержание взаимодействия	Ребёнок может установить взаимодействие с детьми разного пола и возраста и взрослыми — родителями, педагогом; способен инициировать и поддержать общение: задавать вопросы с учётом ситуации и особенностей партнёра по общению, реагировать на ответы, отвечать на вопросы		
		Понимание и социальное прогнозирование	Ребёнок понимает, что другой человек может иначе воспринимать объект, ситуацию, иметь мнение, желания, мысли и т. п., отличные от его		

			<p>собственных, и учитывает это в поведении; понимает, что люди могут иметь ошибочное</p>		
		<p>Эмпатия. Эмоциональная поддержка и взаимопомощь</p>	<p>Ребёнок проявляет эмпатию, пытается влиять на эмоциональное состояние другого человека, оказывая эмоциональную поддержку; распознаёт ситуации, в которых человеку нужна помощь, может сделать предположения о том, какая именно помощь требуется, стремится оказать помощь близким; может сам обратиться за помощью к знакомому взрослому или сверстнику, сформулировать свою просьбу</p>		
		<p>Работа в команде</p>	<p>Ребёнок знает о необходимости договорённостей и соблюдения правил в совместной деятельности; предлагает варианты взаимодействия, умеет договариваться; выполняет совместные задания в группе</p>		
		<p>Следование формальным правилам поведения</p>	<p>Ребёнок знает формальные правила социального поведения и следует им</p>		

			(приветствие, прощание, извинение, благодарность и т. Д.); принимает правила, принятые в семье, в команде сверстников, и следует им		
		Поведение конфликтной ситуации	в Ребёнок идентифицирует свои эмоции и эмоции другого человека, прогнозирует вероятность возникновения конфликта; делает предположения о причинах возникновения конфликта и возможных способах его разрешения; знает простые способы саморегуляции		
	Социальная компетентность	Принятие многообразия	Ребёнок уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения; выстраивает отношения в классе на основании общих норм и ценностей		

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ДРУГАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ООО «Другая школа»

«26» 08 2025 г. № 5
Директор
МП



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

возраст воспитанников: 6-10 лет
срок реализации: 36 учебных недель
наполняемость группы: 12 человек

Автор-составитель:
Чукавина Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2025 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-балльные танцы» (далее - программа) составлена на основании следующих нормативных документов: Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ООО «Другая школа»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования ООО «Другая школа».

Направленность (профиль) программы: художественный.

Уровень программы: базовый.

Актуальность программы обусловлена, как популярностью современных танцевальных направлений, так и общественной потребностью в грамотной социально-ориентированной подаче соответствующего материала.

Современные танцевальные направления, появившиеся во второй половине XX — начале XXI века ещё совсем недавно считались лишь частью уличной, либо клубной (в зависимости от места зарождения и исполнения) молодежной субкультуры. С помощью танцев молодёжь могла выражать себя, общаться, реализовывать свой творческий потенциал и стремление к физической красоте и совершенствованию своего тела.

В настоящее время многими специалистами современные танцевальные направления рассматриваются, как полноценная составляющая часть хореографического искусства. На сценах и площадках различного уровня делаются постановки на основе и с использованием техник и приемов современных танцевальных направлений.

Отсюда возникает потребность в правильной, грамотной подаче материала, связанного с изучением современных танцевальных направлений, с опорой не только на их хореографические особенности, но и на основах физической культуры.

Отличительной особенностью программы является то, что программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого

потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занятия спортивными бальными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении.

Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми.

Педагогические принципы, реализуемые в программе:

- Принцип наглядности и доступности. Обучение строится от простого к сложному, с опорой на зрительное и чувственное восприятие.
- Принцип систематичности и последовательности. Материал подается логично выстроенной системе, где каждое новое знание или навык базируется на предыдущем.
- Принцип сознательности и активности. Вовлечение ребенка в активный познавательный процесс, стимулирование его интереса и понимания того, что он делает и зачем.
- Принцип индивидуализации и дифференциации. Учет индивидуальных особенностей, уровня подготовки, возраста, физических данных и темпа развития каждого ребенка.
- Принцип коллективизма и партнерства. Развитие навыков взаимодействия, сотрудничества и работы в команде.
- Принцип здоровьесбережения. Обеспечение безопасности занятий, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Адресат программы: программа предназначена для детей 6-10 лет.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, парные, в малых группах, групповые.

Методы обучения. Для успешной реализации данной программы используются современные методы работы, которые помогают сформировать у учащихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

- Словесные методы: описание, объяснение, рассказ. Применяется на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения.

- Метод наглядной демонстрации: показ танцевальных движений, упражнений, демонстрация различных наглядных пособий, просмотр видео фильмов, фотографий.

- Практический метод: отработка техники исполнения танцевальных движений является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии в целях наглядности изучаемого материала.

Тип занятий: теоретический (изучение и первичное закрепление новых знаний и способов деятельности); практический (закрепление знаний, выработка умений и навыков по их применению); комбинированный (усвоение умений самостоятельно в комплексе применять знания, умения и навыки, осуществлять их перенос в новые условия).

Для достижения поставленных целей наиболее целесообразными являются различные **формы занятий:** беседы, практические занятия, показательные выступления, соревнования.

Объём программы: программа рассчитана на 36 часов.

Срок освоения программы: учебный год.

Режим занятий: одно занятие в неделю по 1 академическому часу.

Виды и периодичность контроля: входной, промежуточный и итоговый (тестирование, открытое занятие, соревнования).

2. Цель и задачи программы

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья, а также содействие в организации свободного времени воспитанников и их социальной адаптации.

Задачи:

- овладение танцевальными формами на основе учебной программы;
- изучение эстетики танца;
- изучение стандартных конкурсных танцев;
- изучение терминологии, принятой в хореографии, и, конкретно, в области спортивно-бальных танцев;
- знакомство с историей спортивно-бальных танцев в России и за рубежом;
- знакомство с правилами участия в танцевальных соревнованиях;
- формирование правильной красивой осанки;
- развитие индивидуальных творческих способностей;

- развитие физических возможностей: координации, пластики, растяжки, выразительного жеста, скорости, силы, чувства ритма и пр.;

- развитие и совершенствование танцевальных навыков: ведение, станцованность, взаимодействие в паре и коллективе; навыков создания образа танца, постижение артистизма и энергетики;

- развитие эстетического вкуса и любви к искусству хореографии (в области спортивно-бальных танцев);

- воспитание эстетического вкуса, исполнительской культуры, эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру, к искусству, к природе, к чужому труду, национальной и мировой культуре.

3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п темы, раздела	Наименование разделов и тем	Кол-во часов, всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
Раздел 1. Введение					
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа, тестирование
1.2	Азбука музыкального движения	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
Раздел 2. Танец «Медленный вальс»					
2.1	Особенности и специфика исполнения медленного вальса	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
2.2	Изучение основных движений медленного вальса	3	-	3	Практическая и самостоятельная работа
2.3	Открытое занятие «Танец «Медленный вальс»	1	-	1	Открытое занятие
Раздел 3. Танец «Ча-ча-ча»					
3.1	Особенности и специфика исполнения танца «ча-ча-ча»	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
3.2	Изучение основных движений танца «ча-ча-ча»	3	-	3	Практическая и самостоятельная работа
3.3	Открытое занятие «Танец «Ча-ча-ча»	1	-	1	Открытое занятие
Раздел 4. Танец «Квикстеп»					
4.1	Особенности и специфика исполнения танца «квикстеп»	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
4.2	Изучение основных движений танца «квикстеп»	3	-	3	Практическая и самостоятельная работа
4.3	Открытое занятие «Танец «Квикстеп»	1	-	1	Открытое занятие
Раздел 5. Танец «Самба»					

5.1	Особенности и специфика исполнения танца «самба»	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
5.2	Изучение основных движений танца «самба»	3	-	3	Практическая и самостоятельная работа
5.3	Открытое занятие «Танец «Самба»	1	-	1	Открытое занятие
Раздел 6. Танец «Венский вальс»					
6.1	Особенности и специфика исполнения танца «венский вальс»	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
6.2	Изучение основных движений танца «венский вальс»	3	-	3	Практическая и самостоятельная работа
6.3	Открытое занятие «Танец «Венский вальс»	1	-	1	Открытое занятие
Раздел 7. Танец «Джайв»					
7.1	Особенности и специфика исполнения танца «джайв»	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
7.2	Изучение основных движений танца «джайв»	3	-	3	Практическая и самостоятельная работа
7.3	Открытое занятие «Танец «Джайв»	1	-	1	Открытое занятие
Раздел 8. Подведение итогов обучения					
8.1	Техническая подготовка	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
8.2	Постановочная и репетиционная работа	1	-	1	Практическая работа
8.3	Соревнования	1	0,5	0,5	Беседа, практическая работа
8.4	Итоговое занятие	1	-	1	Учебно-тренировочные соревнования
	ИТОГО	36	5	31	

4. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в хореографическом зале; беседа «Структура тренировочного занятия»; постановка целей и задач программы; обсуждение результатов обучения. Входная диагностика практических и организационных навыков и личностных качеств воспитанников методом тестирования, беседы.

Практика. Исполнение элементов каждого из разделов тренировочного занятия. Тестирование.

Тема 1.2. Азбука музыкального движения.

Теория. Беседа «Значение музыки в танце. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4. Контрастность музыки: быстрая – медленная, веселая – грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие. Логика поворота вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.»

Практика. Практическая работа «Выполнение произвольных движений, передающих характер музыкального произведения. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижении по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Выделение сильной доли».

Раздел 2. Танец «Медленный вальс»

Тема 2.1. Особенности и специфика исполнения медленного вальса.

Теория. Сведения о медленном вальсе: история, темп, ритм. Линия танца. Танцевальная роза ветров. Положение партнёра и партнёрши в паре. Положения рук и ног стоя по одному. Понятие терминов: ППДК и ПДК. Понятие о балансе.

Практика. Практическая работа по отработке начальных позиций, положений «Музыкальный ритм. Форма тела, постановка рук, головы».

Тема 2.2. Изучение основных движений медленного вальса.

Практика. Позиция рук, ног. Изучение вальсовой разминки: медленные подъемы, снижения, снижения с выносом поочередно ног в перед, снижения с выносом ноги в правую и левую сторону. Изучение работы стоп и коленей, переката в стопе, переноса тела с одной ноги на другую («качелька» вправо, влево, вперед, назад). Изучение техники танцевальных элементов: закрытые перемены с правой ноги, с левой ноги на месте и по линии танца, квадрат, пол правого поворота, правый поворот, поступательное шассе, левый поворот по одному и в паре. Изучение несложной танцевальной связки: 1) Правый поворот, закрытая перемена с правой ноги, левый поворот; 2) Правый поворот, закрытая перемена с правой ноги, поступательное шассе вправо.

Тема 2.3. Открытое занятие «Танец «Медленный вальс».

Практика. Открытое занятие. Работа над исполнительским мастерством в танце. Просмотр изученной танцевальной связки. Работа как соло, так и в паре.

Раздел 3. Танец «Ча-ча-ча»

Тема 3.1. Особенности и специфика исполнения танца «ча-ча-ча».

Теория. Особенности и специфика исполнения латиноамериканских танцев. Сведения о танце «ча-ча-ча»: история, темп, ритм. Положения рук и ног стоя в паре и по одному.

Практика. Практическая работа по отработке начальных позиций, положений «Музыкальный ритм. Форма тела, постановка рук, ног, головы».

Тема 3.2. Изучение основных движений танца «ча-ча-ча».

Практика. Главная особенность танца. Перенос веса тела с одной ноги на другую. Баланс. Изучение техники танцевальных элементов: тайм-степ, основное движение, открытое основное движение, плечом к плечу, Нью-Йорк раскрытие, рука к руке, спот-поворот, поворот под рукой. Изучение несложной танцевальной связки: 1) закрытое основное движение, тайм-степ, поворот под рукой влево; 2) Нью-Йорк, тайм-степ, спот поворот.

Тема 3.3. Открытое занятие «Танец «Ча-ча-ча».

Практика. Открытое занятие. Работа над исполнительским мастерством в танце. Просмотр изученной танцевальной связки. Работа как соло, так и в паре.

Раздел 4. Танец «Квикстеп»

Тема 4.1. Особенности и специфика исполнения танца «Квикстеп».

Теория. Сведения о танце «Квикстеп»: «быстрый фокстрот», история (происхождение от фокстрота и чарльстона), темп, ритм. Положения рук и ног.

Практика. Практическая работа по отработке начальных позиций, положений «Музыкальный ритм. Форма тела, постановка рук, ног, головы».

Тема 4.2. Изучение основных движений танца «Квикстеп».

Практика. Изучение музыкального размера 4/4, быстрого темпа (50-52 такта в минуту) и акцентов на первый и третий удары. Базовые принципы движения: Позиция в паре (Hold): Правильное ведение/следование, рамка, контакт. Работа стоп и корпуса: Легкость и подвижность стоп, контроль над центром тяжести, вертикальный подъем (rise and fall). Продвижение по линии танца (Line of Dance): Умение занимать пространство зала, избегать столкновений. Базовые шаги: Основной шаг (Basic Movement), Прогрессивные шаги (Progressive Steps). Шассе: Различные виды шассе (Chasse, Forward Chasse, Side Chasse), как ключевой элемент быстрого перемещения. Повороты: Четвертные повороты (Quarter Turns), Натуральный и Обратный повороты (Natural and Reverse Turns).

Тема 4.3. Открытое занятие «Танец «Квикстеп».

Практика. Открытое занятие. Работа над исполнительским мастерством в танце. Просмотр изученной танцевальной связки. Работа как соло, так и в паре.

Раздел 5. Танец «Самба»

Тема 5.1. Особенности и специфика исполнения танца «Самба».

Теория. Особенности и специфика исполнения латиноамериканских танцев. Сведения о танце «Самба»: история, темп, ритм. Положения рук и ног стоя в паре и по одному.

Практика. Практическая работа по отработке начальных позиций, положений «Музыкальный ритм. Форма тела, постановка рук, ног, головы».

Тема 5.2. Изучение основных движений танца «Самба».

Практика. Самба-баунс. Изучение техники танцевальных элементов: натуральное основное движение (на основе bounce движений), обратное основное движение, прогрессивное основное движение, квадрат, самба виски вправо, влево, стационарный самба-ход, променадный самба-ход, боковой самба-ход, ботафого. Изучение несложной танцевальной связки: 1) прогрессивное основное движение, натуральное основное движение, саба виск вправо; 2) Ботафого в продвижении с левой ноги, натуральное основное движение, прогрессивное основное движение.

Тема 5.3. Открытое занятие «Танец «Самба».

Практика. Открытое занятие. Работа над исполнительским мастерством в танце. Просмотр изученной танцевальной связки. Работа как соло, так и в паре.

Раздел 6. Танец «Венский вальс»

Тема 6.1. Особенности и специфика исполнения танца «Венский вальс».

Теория. Краткий обзор истории венского вальса, его эволюция, связь с классической музыкой (Штраус, Чайковский). Особенности поведения при исполнении венского вальса на балах и соревнованиях. Основные названия фигур и позиций.

Практика. Практическая работа по отработке начальных позиций, положений «Музыкальный ритм. Форма тела, постановка рук, ног, головы».

Тема 6.2. Изучение основных движений танца «Венский вальс».

Практика. Изучение музыкального размера $3/4$, акцента на первом счете каждого такта, умение слышать музыку и двигаться в такт. Базовые принципы движения: Позиция в паре (Hold): Плотная, но эластичная рамка, правильное положение корпуса, контакт в области солнечного сплетения. Работа стоп и корпуса: Техника подъемов и опусканий (rise and fall) – очень мягкая и плавная, в отличие от медленного вальса. Движение начинается с шага и переходит во вращение. Маятникообразное движение: Ощущение движения из центра, без резких толчков. Продвижение по линии танца (Line of Dance):

Освоение траектории движения по залу (по кругу). Базовые шаги: Подготовительные движения, шаги на месте. Натуральный поворот (Natural Turn): Вращение по часовой стрелке. Является основой танца. Отработка входа и выхода из фигуры, поддержание баланса. Обратный поворот (Reverse Turn): Вращение против часовой стрелки. Смена направления (Change of Direction): Фигура, позволяющая перейти с натурального поворота на обратный и наоборот.

Тема 6.3. Открытое занятие «Танец «Венский вальс».

Практика. Открытое занятие. Работа над исполнительским мастерством в танце. Просмотр изученной танцевальной связки. Работа как соло, так и в паре.

Раздел 7. Танец «Джайв»

Тема 7.1. Особенности и специфика исполнения танца «Джайв».

Теория. Происхождение джайва от джиттербага и других стилей свинга. Понимание игривого, живого и непринужденного характера танца.

Практика. Практическая работа по отработке начальных позиций, положений «Музыкальный ритм. Форма тела, постановка рук, ног, головы».

Тема 7.2. Изучение основных движений танца «Джайв».

Практика. Отработка характерной для джайва "прыгучей" (bouncy) техники и базовых шагов. Базовые принципы движения: Позиция в паре: Более свободная позиция, чем в стандарте, с акцентом на активное взаимодействие рук и корпуса. Работа ног: Движения выполняются легко, с носка, колени слегка согнуты и подвижны. Акцент на "качающемся" движении бедер. "Рок-степ" (Rock Step): Фундаментальный элемент, состоящий из шага назад и возвращения веса вперед на счет 1-2. "Шассе" (Chasse / Тройной шаг): Быстрые приставные шаги влево и вправо (3-а-4, 5-а-6), выполняемые с пружинящим ритмом. Базовый джайв (Basic Movement): Комбинация рок-степа и шассе. Смена мест (Change of Places): Базовая фигура для перемещения партнеров относительно друг друга. Поворот под рукой (Under Arm Turn / Lady: Under Arm Turn): Вращение партнерши под рукой партнера. "Фаллавей рок" (Fallaway Rock): Фигура с разворотом спиной друг к другу. "Американские спины" (American Spins): Серия быстрых вращений.

Тема 7.3. Открытое занятие «Танец «Джайв».

Практика. Открытое занятие. Работа над исполнительским мастерством в танце. Просмотр изученной танцевальной связки. Работа как соло, так и в паре.

Раздел 8. Подведение итогов обучения

Тема 8.1. Техническая подготовка.

Теория. Беседа «Спортивно-бальные танцы как вид спорта. Терминология. Постановка баланса. Техника выполнения базовых танцевальных фигур».

Практика. Практическая работа «Основные положения рук, ног, туловища. Работа стопы в европейских и латиноамериканских танцах. Постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей). Противодвижения корпуса. Наклоны».

Тема 8.2. Постановочная и репетиционная работа.

Практика. Практическая работа «Понятие художественного образа и его составляющих в произведениях хореографии. Осмысление задач по воплощению содержания композиции танца. Работа над техническим совершенствованием движений. Знакомство с чувством ансамбля, точностью и слаженностью действий. Развитие мимики, жестов, общения друг с другом. Понятие качества исполнительских навыков. Развитие чувства танца, пластики, легкости исполнения, силы и грации. Воспитание чувства ответственности и положительного отношения к репетиционному процессу. Подготовка ребят к собранности на сводных репетициях. Концертные выступления как итог подготовительной репетиционной работы. Просмотр снятых на видео постановок с последующим детальным анализом, как достижений, так и недочетов».

Тема 8.3. Соревнования.

Теория. Беседа «Соревнования в спорте. Классификация соревнований по спортивным бальным танцам. Требования к костюму, обуви».

Практика. Практическая и самостоятельная работа, подготовка к итоговому занятию.

Тема 8.4. Итоговое занятие.

Практика. Выступление на учебно-тренировочных соревнованиях (танцевальная композиция продолжительностью 1,5 минуты выполняется под музыкальное сопровождение и включает в себя базовые элементы, освоенные в учебном году).

5. Планируемые образовательные результаты

1. Личностные.

Дети получают возможность для формирования:

- активности;
- упорства в достижении цели;
- навыков работы в группе;
- понимания ценность здоровья;
- исполнительности, трудолюбия, аккуратности;
- потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее творческое дело;

- осознания важности работы в коллективе, где результат добивается путем совместных усилий, а не личным интересом.

2. Метапредметные.

Дети получают возможность научиться:

- проявлять фантазию, воображение;
- работать индивидуально, в паре и в группе;
- проявлять заинтересованность в творческой деятельности, как в способе самопознания;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

3. Предметные.

По итогам учебного года воспитанники будут:

- владеть выразительным языком жестов, основами актёрского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;

- четко представлять, что такое спортивные бальные танцы, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев составляют спортивные бальные танцы.

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать, как проходит линия танца и т.д.;

- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;

- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы европейской программы: переменки с правой ноги на месте, по линии танца, квадрат, полправого поворота;

- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы латиноамериканской программы: маятник вперед, назад, вправо, влево, квадрат, самба, виск вправо, влево, основной шаг.

7. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Для организации работы детского объединения по данной программе предполагается наличие:

- танцевальный зал с зеркалами и паркетным покрытием;
- технические средства обучения (музыкальный центр, аудио, видеоматериалы, видеоаппаратура для проведения открытых занятий, праздников, конкурсов, фестивалей, соревнований);
- музыкальный инструмент;
- станки – для экзерсиса;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- учительский стол, стулья.
- ноутбук для работы с Интернет-ресурсами.

Гигиенические требования к проведению занятия: температурный режим; размещение в зоне зеркал гимнастических поручней; тренировочная воздухопроницаемая одежда; специальная обувь, поддерживающая амортизационную функцию стопы.

Учебно-наглядные пособия. Методические комплексы, состоящие из: информационного материала, методических разработок и планов конспектов занятий; методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.

1. Учебные и методические пособия:

- учебники и методические пособия по европейским танцам,
- учебники и методические пособия по латиноамериканским танцам.

2. Видеоинформация:

- лекции, мастер-классы, конгрессы, семинары и другая учебная видеоинформация;
- видеоинформация по соревнованиям, фестивалям, конкурсам, концертам, показательным выступлениям.

Кадровое обеспечение: программа реализуется специалистом, имеющим высшее педагогическое хореографическое образование.

Формы аттестации: наблюдение педагога, участие в учебно-тренировочных соревнованиях, заполнение диагностической карты.

8. Оценочные материалы

Диагностическая карта определения уровня сформированности результатов обучения по программе представлена в Приложении 1.

9. Методические материалы

Учебно-методический комплект включает:

1. Схемы и описания танцевальных фигур: подробные пошаговые инструкции и схемы базовых и сложных элементов европейской (Standard) и латиноамериканской (Latin) программ.
2. Аудио- и видеоматериалы: Музыкальные сборники для тренировок с указанием темпа и ритма для каждого танца (вальс - 3/4, ча-ча-ча - 4/4 и т.д.). Видеозаписи мастер-классов, эталонного исполнения танцев ведущими танцорами, обучающие видеоуроки.
3. Иллюстративные материалы: плакаты с изображением правильных позиций корпуса, рук и ног, основных танцевальных позиций в паре.
4. Теоретические материалы: краткая история возникновения балльных танцев, информация о стилях, выдающихся танцорах, правилах этикета на паркете.
5. Методические пособия по подготовке к соревнованиям: советы по выбору танцевальных композиций, психологической подготовке спортсменов, правилам поведения на паркете.

Краткое описание общей методики работы. Курс рассчитан на изучение материала под контролем педагога с обязательным освоением основных навыков и приёмов практической работы, соблюдением всех правил техники безопасности. Занятия носят характер теоретических и практических занятий. Основной упор сделан на практические занятия, в ходе которых воспитанники приобретают устойчивые навыки работы.

Приемы работы:

- стимулирование познавательной деятельности;
- формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у воспитанников, интереса к деятельности и позитивному поведению, долга и ответственности;
- приемы контроля: тестирование, опрос, беседа;
- создание положительной мотивации у воспитанников.

Эмоциональные: ситуация успеха, поощрение и порицание, удовлетворение желания быть значимой личностью.

Волевые: формирование ответственного отношения воспитанников к получению знаний.

Социальные: создание ситуаций взаимопомощи, заинтересованность в результатах коллективной работы.

Познавательные: опора на субъективный опыт ребенка, решение творческих задач, создание проблемных ситуаций.

Познавательное значение программы усиливается за счет систематического проведения бесед о спортивных танцах, выездов на соревнования, совместных посещений концертов.

10. Рабочая программа воспитания

Направление воспитания: духовно- нравственное.

Цель программы: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государств; формирование у воспитанников чувства патриотизма, гражданственности.

Задачи программы:

- создание психологически комфортного культурно-образовательного пространства для всестороннего развития личности ребенка;
- приобретение социального опыта детьми;
- развитие познавательных, коммуникативных и эмоциональных способностей, характерных для возраста ребёнка;
- развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств;
- усвоение воспитанниками знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

Ожидаемые результаты:

- развиты навыки включения ребёнка в интеллектуально-познавательную, творческую, общественно-полезную, художественно-эстетическую, игровую деятельность;
- сформированы навыки духовно-нравственной культуры, уважения своей семьи, своего народа.
- сформированы навыки оценки поступков с позиции их соответствия нравственным нормам, осознание ответственности за свои поступки.
- сформированы навыки эмпатии, доброжелательности, проявления сопереживания, готовности оказать помощь другому человеку, неприятия поведения, причиняющего физический и моральный вред окружающим людям.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Модуль	Мероприятия	Сроки
-------	--------	-------------	-------

	воспитательной работы		проведения
1	Медиа	Школьный медиацентр: Музыка, объявления, информационные сообщения	В течение года
		Проект «Школьное радио»	Каждая среда
2	Музей	Экспедиция в культуру: «Купеческий Сарапул. В гости к рыжей девочке»	Октябрь
		Урок в обсерватории ДТЮ 4 класс Экспедиция в Лудорвай. Масленица Экспедиция в Варяжскую Дружину. Краеведческий музей им. К.Герда. Урок в музее о ВОВ Экспедиция в Воткинск в «Музей П.И.Чайковского» - 2 к. Экспедиция в Елабугу – 3 и 4 классы	Ноябрь Февраль Март Май
3	Театр	«Театральное закулисье»: Кукольный театр – 1 класс Удмуртский драматический театр – 2 класс Театр Оперы и балета – 2 класс Театр для детей «Шурум-Бурум» - 3 класс Цирк – 4 класс	Ноябрь
		«Театральный Ижевск» Балет «Щелкунчик» ТОиБ Театр «Молодой человек» Спектакль «Цветик-семицветик»	декабрь январь
4	Спортивный клуб	Спартакиада Осенняя / Турслет Зимний поход в «ТАУ» Лыжная эстафета Семейный спортивный праздник «Будь здоров!» Спартакиада Весенняя	Сентябрь Декабрь Январь Апрель Май

11. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом

1. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2014. – 141 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии: книга / Т. Барышникова. – М.: «Айрис пресс», 2018. – 264 с.
3. Кауль, Н. Как научиться танцевать: учебник / Н. Кауль. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2015. – 339 с.
4. Мур, А. Бальные танцы: учебник /А. Мур; перевод с англ. С. Ю. Бардиной. – М: ООО «Издательство АСТ», 2016. – 319 с.

5. Озолин, Н.Г. Настольная книга педагога / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2017. – 864 с.

6. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца: книга / Ж.Г. Хаас; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: «Попурри», 2018. – 200 с.

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей

1. Барышникова, Т. Албука хореографии: книга / Т. Барышникова. – М.: «Айрис пресс», 2000. – 264 с.

2. Кауль, Н. Как научиться танцевать: учебник / Н. Кауль. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2004. – 339 с.

**Диагностическая карта определения уровня сформированности
результатов обучения по программе**

Усвоение воспитанниками программного материала отслеживается в ходе проведения следующего контроля:

- *Входной контроль.* Проводится в начале каждого учебного года для оценки исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса. Проходит в форме беседы, тестирования.

- *Текущий контроль.* Проводится в течение всего срока реализации программы (по окончании изучения темы программы). Проходит в форме открытого занятия.

- *Итоговый контроль.* Проводится в конце обучения (полного курса обучения по программе) в форме учебно-тренировочных соревнований по спортивно-бальным танцам.

Для контроля и отслеживания результатов освоения программы в каждом разделе предусмотрен *диагностический инструментарий*, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Форма аттестации, контроля; оценочные материалы</i>
<i>Входной контроль</i>		
В начале учебного года	Определение общего уровня развития ребёнка	Тестирования двигательных качеств
<i>Текущий контроль</i>		
По итогам изучения темы	Направлен на закрепление практического материала по изучаемым танцам	Открытое занятие в форме показательных выступлений
<i>Итоговый контроль</i>		
В конце года	Выявление уровня усвоения учащимися программного материала, соответствие прогнозируемым результатам программы. Выдача свидетельств о прохождении программы	Учебно-тренировочные соревнования по спортивно-бальным танцам

Диагностические материалы: высокий уровень – 3 балла, средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 1 балл.

<i>Критерии</i>	<i>Низкий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Освоение детьми содержания образования.	имеет слабые умения и навыки в хореографии, отсутствует умение правильно исполнять движения.	имеет отдельные умения и навыки в хореографии, умеет правильно исполнять движения.	имеет четкие теоретические умения и навыки, умеет правильно исполнять движения в танцах.

Детские практические и творческие достижения.	не активен, выполняет работы только по конкретным заданиям педагога.	проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность на определенных этапах работы.	проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности, занимается дома, оказывает помощь другим, активно участвует в различных мероприятиях, конкурсах.
Характер отношений в коллективе.	неактивен, отказывается общаться с товарищами.	не склонен к конфликту, но и не стремится к общению с товарищами.	доброжелателен в коллективе, стремится оказать помощь, поделится идеями с другими учащимися, проявляет желание участвовать в коллективных работах.

Оценочные материалы

Входной контроль

Цель проведения: определение общего уровня развития ребёнка.

Форма: тестирование

Упражнение для определения равновесия «ЦАПЛЯ»

Тест для определения равновесия «ЦАПЛЯ» выполняется следующим образом.

И.П. – стойка на правой (левой) ноге, колено левой (правой) развёрнуто в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги. Руки вперёд ладонями книзу.

Критерии оценивания (сек): по команде воспитанник должен закрыть глаза и сохранять неподвижное положение максимальное количество времени. Включается секундомер. Как только начинали наблюдаться небольшие колебания движения, секундомер останавливали. Чем дольше сохраняется равновесие, тем лучше результат.

Упражнение для определения способности к асимметричным согласованным движениям

И.П. – Стоя, стопы ног в VI позиции. Взгляд перед собой. Руки разведены в стороны ладонями в пол.

1 – сгибание рук в локтевых суставах, ладонями к себе. В ногах – plie (приседание, сгибание коленей);

2 – опустить оба локтя вниз ладонями вверх. Колени выпрямить.

3 – поднять обе руки наверх. Ладони наверху параллельны друг, другу. В ногах – plie.

4 – разогнуть колени, руки развести в стороны, ладонями параллельно в пол.

Критерии оценивания (в баллах):

«3» балла – упражнение выполнено без ошибок;

«2» балла – при одном нарушении последовательности, нарушении ритма;

«1» балл – сбой в темпе, последовательности движения.

Упражнение на освоение нового движения

И.П. – встать прямо, стопы по VI позиции, руки опущены вдоль туловища.

1 – поднять правое плечо вверх, левое вниз;

2 – опустить плечи вперед;

3 – поднимаем левое плечо вверх;

4 – оба плеча отвести назад.

И тоже, в обратном направлении.

1 – поднять левое плечо вверх, правое вниз;

2 – опустить плечи вперед;

3 – поднимаем правое плечо вверх;

4 – оба плеча отвести назад.

Критерии оценивания (сек): педагог показывает движение один раз, включается секундомер. Воспитанник должен повторить его за короткий промежуток времени.

Чем меньше количества времени потрачено на освоение нового движения, тем выше координационные способности испытуемого.

Текущий контроль

Цель проведения: закрепление практического материала по изучаемым танцам.

Форма: открытое занятие

Открытое занятие в форме показательных выступлений, в котором каждый ребёнок исполняет танец за определенное количество времени.

№ п/п	Критерии оценивания	Баллы		
		1	2	3
1.	Освоил теоретический материал по разделу программы: классический танец			
2.	Освоил теоретический материал по разделу программы: современный танец			
3.	Освоил практический материал по разделу программы: европейская и латиноамериканская программа			
4.	Знает отличительные особенности элементов европейских и латиноамериканских танцев			
5.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности			
6.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания			

7.	Научился взаимодействовать с детьми в процессе исполнения коллективных танцев			
8.	Научился чувствовать музыкальный ритм, вести музыкальный счет			
9.	Знает последовательность движений в каждом танце			

Диагностические материалы: Высокий уровень – 27-25 баллов. Средний уровень – 24-20 балла. Низкий уровень – ниже 19 баллов.

Итоговый контроль

Цель проведения: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Форма: учебно-тренировочные соревнования

Учебно-тренировочные соревнования, в котором каждый ребёнок исполняет танец за определенное количество времени.

Примерный репертуар:

1. Медленный вальс
2. Квикстеп
3. Самба
4. Ча-ча-ча
5. Венский вальс
6. Джайв

Критерии оценивания: освоение детьми содержания образования, детские практические и творческие достижения, характер отношений в коллективе, где:

- высокий - имеет четкие теоретические умения и навыки, умеет правильно исполнять движения в танцах; проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности, занимается дома, оказывает помощь другим, активно участвует в различных мероприятиях, конкурсах; доброжелателен в коллективе, стремится оказать помощь, поделиться идеями с другими воспитанниками, проявляет желание участвовать в коллективных работах.

- средний - имеет отдельные умения и навыки в хореографии, умеет правильно исполнять движения; проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность на определенных этапах работы; не склонен к конфликту, но и не стремится к общению с товарищами.

- низкий - имеет слабые умения и навыки в хореографии, отсутствует умение правильно исполнять движения; не активен, выполняет работы только по конкретным заданиям педагога; неактивен, отказывается общаться с товарищами.