

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА  
DN: C=RU, S=Краснодарский край, STREET="352010,  
Краснодарский край, Кушевский, Красное, Ворошилова  
ул. 71", L=с.Красное, Т=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА, ОГРН=1062340003010,  
СНИЛС=13853491684, ИНН ЮЛ=2340018182,  
ИНН=234080713020, E=sbuo86168@yandex.ru, G=Елена  
Сергеевна, SN=Миндрина, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР  
ТВОРЧЕСТВА  
Основание: я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023-04-19 14:04:43  
Foxit Reader Версия: 9.7.2

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«

Грация (хореография)

»

(указывается наименование программы)

**Уровень программы:** ознакомительный

(ознакомительный, базовый или углубленный)

**Срок реализации программы:** 6 недель: 34 часа

(общее количество часов)

**Возрастная категория:** от 9 до 15 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

(типовая, модифицированная, авторская)

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер программы в Навигаторе: 31553**

Автор-составитель:

Поляная Дарья Дмитриевна -  
педагог дополнительного образования  
(указать ФИО и должность разработчика)

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- **Направленность** программы дополнительного образования объединения «Грация » - относится к **художественной направленности**.

- **Актуальность** программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп. Хореография занимает одно из ведущих мест в воспитании гармонически развитой личности. Занятие танцем благотворно влияет на работу сердца, органов дыхания, кровообращения, укрепляет мышцы, улучшает осанку.

- **Педагогическая целесообразность** определена тем, что направлена на приобщение каждого ребенка к танцевально- музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной жизни, улучшении своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

- **Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, элементы классического, народно-сценический и современный танцев.

Обучение танцу, особенно на начальных стадиях, связано с большими физическими нагрузками, с необходимостью бороться с усталостью физической и нервной. Делаются акценты на развитие тех или иных групп мышц, увеличиваются или уменьшаются физические нагрузки (в зависимости от класса и возраста).

- **Отличительные особенности программы:**

-увеличение границ самостоятельного творчества;

- укрепление физического развития ребенка.

- **Адресат программы** - ребенок 9 - 15 лет, желающий заниматься танцами, проявляющий интерес к разным направлениям хореографии, не имеющий противопоказаний по состоянию здоровью.

- **Объем программы** - 34 часа.

- **Форма обучения** – очная, дистанционная.

При условии перевода детей на дистанционное обучение, то оно будет осуществляться на основе использования различных образовательных технологий электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16):

- самообучение, организуемое посредством взаимодействия, обучающегося с образовательными ресурсами и педагогом;

- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном обучении;

- **Сроки освоения ознакомительной программы** - 6 недель.

На краткосрочную дополнительную общеразвивающую программу «Грация» зачисляются обучающиеся по заявлению.

Конечным результатом программы, т.е. итоговой аттестацией (приложение №1) является контрольный урок.

**Режим занятий** – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся по группам и рассматриваются индивидуальные занятия.

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

- **цель** – познакомить детей с творчеством различных коллективов мирового и краевого масштаба, с основами хореографии.

- **задачи** -

### 1. Образовательные:

- Восстановление физических способностей;
- расширение знаний (знакомство детей с историей танца).

### 2. Развивающие:

- обучение детей приемам самостоятельной работы самоконтроля и взаимоконтроля;

- развитие творческого мышления, памяти, воображения;

### 3. Воспитательные:

- адаптация к современной жизни на основе с помощью общей культуры знаний, навыков;

- формирование таких качеств, как воля и упорство.

## 1.3. Содержание программы:

- **учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-	
2.	Укрепление и развитие физических способностей	19	-	19	-	-
3.	Гимнастика и акробатика	13	1	12		
4.	Итоговая аттестация	1	-	-	1	Контрольный урок
5.	<b>ИТОГО:</b>	34	2	31	1	

- **содержание учебно-тематического плана ознакомительной программы**

### Тема № 1 «Вводное занятие»

*Теория (1 час)* – знакомство с программой обучения. Инструктажи по технике безопасности.

## **Тема № 2 «Укрепления и развитие физических способностей».**

Теория – знание о физической культуре.

Практика (19 часов) – выполнение упражнений на укрепление мышц. Дозировка упражнений. Правильность исполнения. Освоение общеразвивающих упражнений.

- *Разминка* — комплекс упражнений не требующий большого напряжения, он служит для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время разминки нужно дышать, используя и нижнюю и верхнюю части легких. По окончании занятий очень важно правильно расслабить мышцы, постепенно возвращаясь к нормальному ритму дыхания. Партерный экзерсис - упражнения на полу.

- *Общеразвивающие движения на развитие координации.*

*Ходьба* - (бодрый шаг, спокойный, высокий, тихая, осторожная, настороженная ходьба).

*Бег* - (легкий, неторопливый танцевальный, стремительный, широкий, высокий).

*Прыжки* - (подпрыгивание на двух ногах, поскоки с ноги на ногу, легкие и сильные подскоки, галоп вперед «лошадками», дополняем все это прыжками через скакалку).

## **Тема №3 Гимнастика и акробатика**

Теория – знание о физической культуре.

Практика (13 часов) – выполнение упражнений на растяжку и пластичность. Дозировка упражнений. Правильность исполнения. Освоение общеразвивающих упражнений.

## **Тема №4. Итоговая аттестация.**

Практика (1 час) – контрольный урок по пройденной программе.

### **1.4. Планируемые результаты -**

**Учащиеся должны знать:**

- Названия простых общеразвивающих упражнений.
- Названия простых танцевальных шагов.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения и общеразвивающие движения с предметами и без них;
- выполнять простейшие гимнастические элементы.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

### 2.1.Календарно-учебный график

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	время проведения занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1.			<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	40 минут	Групповая		
2.			<b>Укрепление и развитие физических способностей</b>	<b>19</b>				
2.1			- упражнения на укрепление мышечного корсета	11	2 часа по 40 минут	Групповая		
2.2			- упражнения для выносливости	6	2 часа по 40 минут	Групповая		
2.3			- упражнения с мячом	2	2 часа по 40 минут	Групповая		
3			<b>Гимнастика и акробатика</b>	<b>13</b>				
3.1			- позы и движения на растяжку;	6	2 часа по 40 минут	Групповая		
3.2			- движения на развитие гибкости позвоночника;	4	2 часа по 40 минут	Групповая		
3.3			- элементы акробатики (мостики, «корзинка», шпагаты, «колесо», перевороты);	3	2 часа по 40 минут	Групповая		
5.			<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	2 часа по 40 минут	Групповая		<b>Контрольный урок</b>
			<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>				

### 2.2Условия реализации программы

1. Чешки (балетки)
2. Удобная спортивная форма
3. Музыкальный центр.

Условием для реализации дистанционного обучения является наличие у педагога и обучающегося устройств с выходом в интернет и веб камерой, видеочамера для записи офлайн видео-урока, соответствующее программное обеспечение для реализации телекоммуникационной связи педагога с обучающимися.

### **2.3 Форма аттестации**

Итоговая аттестация - видео-урок с проверкой знаний.

Форма фиксации - контрольный лист с результатами в виде: зачет «+», либо незачет «-» (Приложение № 2)

### **2.4 Оценочные материалы.**

**В режиме дистанционного обучения** текущий и итоговый контроль, учёт результатов образовательного процесса происходит в электронной форме, в соответствии с разработанным диагностическим инструментарием: тесты, анкеты, готовый продукт (фото, видео, презентации, скан).

### 3. ЛИТЕРАТУРА

1. О.Н. Калинина «Прекрасный мир танца». Изд. «Апостроф»; Харьков, 2012г.
2. Л.Л. Раздрокина «Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги». Изд. «Феникс»; Ростов-на-Дону, 2007г.
3. О.Дан «Пилатес – гимнастика звезд». Изд. «Питер» г.Санкт-Петербург, 2007г.
4. Диски: Н.Довбыш. Журнал «Хореограф», выпуски 1,2,3,4. Москва, 2015г.
5. **Интернет ресурсы, используемые в режиме дистанционного обучения.**

1. «Культура. РФ» - Портал культурного наследия и традиций России.
2. WhatsApp- рабочая платформа для групповой работы.
3. Платформа Zoom – для видео-связи.
4. Сервисы Яндекс.
5. Вконтакте – рабочая группа для общения и обсуждения.
6. Онлайн-платформа «Мои достижения»

#### Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Рыбалёва И.А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» - учебно-методическое пособие; Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.

**Итоговая аттестация (контроль знаний, умений, навыков)  
в объединении «Грация».**

Тема: **Итоговая аттестация короткосрочной программы**

Формы проведения: **контрольный урок**

Дата проведения:

Уровень оценки: **зачет/незачет**

**1 группа**

№ п/п	Фамилия имя	Физическая подготовка
<b>1.</b>		
<b>2.</b>		

**Вывод:** базовую общеобразовательную программу дополнительного образования «Грация» обучающиеся (усвоили, не усвоили).

**Педагог дополнительного образования**

**Д.Д.Поляная**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 515239091979713451458359321390695886306234239500

Владелец Миндрин Елена Сергеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025