

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева»)

Принята на заседании
Методического совета
«27» 08 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»

 /Темур Л.В./

«27» 08 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности

«Современная хореография-contemporary»

Разноуровневая

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Способ оплаты: на бюджетной основе

Автор-составитель:

Сасова Ксения Олеговна,

педагог дополнительного образования

г. Миасс

Министерство культуры Республики Татарстан ЮНОСТЬ  бюджет	Художественная направленность	
	Хореография	
	«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Современная хореография-contemporary» (разноуровневая)	
Программа разработана:	2025 г.	
 Цель программы	развитие двигательных навыков и творческих способностей обучающихся средствами освоения современной хореографии	
 Для детей 7 - 17 лет	 1 год обучения	
 Занятия 2 раза в неделю по 2 часа; 3 раза в неделю по 2 часа	144 часа, 216 часов	
Требования к здоровью: требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий		
 Краткая аннотация программы Освоение современной хореографии contemporary поможет детям и подросткам, освоить разные хореографические техники и жанры, повысить уровень физической активности, выносливости, гибкости и способствует укреплению здоровья.		
 Планируемые результаты		
БУДЕТ УМЕТЬ:		БУДЕТ ЗНАТЬ:
➤ выполнять комплексы упражнений классического танца ➤ проявлять эмоциональность и творческую активность ➤ слышать и чувствовать музыку		➤ основы техники современного танца contemporary ➤ теорию и основы классического танца ➤ правила здорового образа жизни ➤
КОНКУРСНАЯ СРЕДА: Институциональный батл «Old style», международный фестиваль «Red style»		

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты.....	5
1.4. Учебный план.....	5
 Раздел II. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	 9
2.1. Календарный учебный план	9
2.2. Методическое обеспечение программы.....	9
2.3. Формы аттестации и контроля	9
2.4. Зачетные требования.....	9
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы.....	10
2.6. Список литературы	11
Нормативно-правовые документы	12
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	13
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	28
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОГРАММЕ	30

Раздел I. « Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство современной хореографии-contemporary» разноуровневая, имеет художественную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО "ДЦТ "Юность" им. В.П. Макеева" (Приложение 1).

Актуальность программы

Обучение танцевальному направлению Contemporary привлекательно для детей и подростков, как современный танец, совмещающий разные хореографические техники и жанры.

Программа способствует развитию двигательных навыков, общей физической подготовленности и укреплению здоровья, формирует волевые черты характера, воспитывает духовно-нравственные качества детей и подростков.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа разноуровневая, является комплексом параллельного освоения обучающимися классического балета, техник модерна, элементов йоги и растяжки.

Реализация программы направлена на повышение уровня физической активности, выносливости, гибкости, профилактики нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата обучающихся.

Программа включает учебный план для обучающихся 7-13 лет, для обучающихся 14-17 лет, с учетом возрастных особенностей, индивидуальных хореографических способностей обучающихся.

В программу включен модуль для обучающихся с ОВЗ.

Педагогическая целесообразность

Образовательный процесс строится на принципе доступности материала, перехода от простого к сложному.

Методологической основой образовательного процесса является обязательность выполнения на каждом занятии:

разминки для подготовки мышц к нагрузке,

общеразвивающих упражнений,

упражнений на растяжку,

упражнений на координацию и развитию чувства равновесия,

танцевальных элементов классического танца. На занятиях используются комплексы упражнений, направленные на повышение уровня физической активности, выносливости, гибкости, профилактики нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных навыков и творческих способностей обучающихся средствами освоения современной хореографии

Задачи:

Образовательные:

- обучить выполнению комплексов общей физической подготовки;
- обучить основам танцевальных элементов классического танца;
- обучить правилам соблюдения техники безопасности.

Развивающие:

- развивать память, внимание, мышление, воображение;
- развивать музыкальные и творческие способности;
- развивать эмоциональный интеллект.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- воспитывать трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность.

Адресат программы (целевая аудитория)

Программа адресована обучающимся 7 - 17 лет. Количество в группе - 15 человек.

Возрастные особенности

Возрастной период 7-12 лет – период активного роста и физического развития: мышцы становятся сильнее и выносливее, улучшается координация движений, ловкость и гибкость, укрепляется костная система.

Период 12-14 лет характеризуется интенсивным, но непропорциональным ростом костей и мышц: продолжается развитие мелкой моторики, что позволяет подросткам лучше контролировать свои движения. В 12-14 лет организм подростков становится более выносливыми и они могут выполнять более сложные физические упражнения.

Возраст 15- 17 лет характеризуется физической зрелостью: тело достаточно окрепло и сохраняет гибкость и пластичность, что позволяет подросткам осваивать сложные элементы, работать над координацией, развивать силу, выносливость, необходимые для освоения многих танцевальных стилей.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особое требование: требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 1 год

Уровень освоения программы: разноуровневая

Язык освоения программы: русский

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа,
3 раза в неделю по 2 академических часа.

Программа реализуется: на бюджетной основе

По окончании обучения обучающиеся получают электронное свидетельство об освоении программы.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучатся выполнению комплексов общей физической подготовки;
- обучатся основам танцевальных элементов классического танца;
- обучатся правилам соблюдения техники безопасности.

Метапредметные результаты:

- разовьют память, внимание;
- разовьют двигательную активность и музыкальность;
- разовьют гибкость, координацию.

Личностные результаты:

- сформируют коммуникативные навыки;
- сформируют потребность в занятиях физической культурой;
- воспитают трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность.

1.4. Учебный план для обучающихся 7-13 лет

Цель: развитие двигательных навыков и творческих способностей обучающихся средствами освоения современной хореографии ознакомительного уровня

Образовательные:

- обучить выполнению комплексов общей физической подготовки;
- познакомить с основами танцевальных элементов классического танца;
- обучить правилам соблюдения техники безопасности.

Развивающие:

- развивать память, внимание, мышление;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- воспитывать трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
---	--------	--------------------	--------	----------	----------------

1	Вводное	2	1	1	
2	Комплексы ОФП	30	4	26	упражнения
3	Растяжка	20	2	18	упражнения
4	Координация и равновесие	20	2	18	упражнения
5	Упражнения с предметами	20	2	18	упражнения
6	Танцевальные элементы классического танца	30	4	26	упражнения
7	Подвижные игры	12	2	10	игра
8	Техники снятия напряжения	8	2	6	упражнения
9	Итоговое	2	-	2	танцевальный батл
		144	19	125	

Содержание учебного плана для обучающихся 7-13 лет

Раздел №1. Вводное занятие.

Общее кол-во часов: 2

Теория: Ознакомление с группой обучающихся, введение в программу. Ознакомление с правилами объединения. Техника безопасности.

Практика: Игры на знакомство. Упражнения.

Раздел №2. Комплексы общей физической подготовки.

Общее кол-во часов: 30

Теория: Понятие ОФП, значение выполнения комплексов упражнений ОФП.

Практика: выполнение комплекса упражнений ОФП- ходьба, бег, прыжки, наклоны; выполнение комплекса упражнений для разогрева мышц тела; упражнения «Лодочка», «Мостик», «Ласточка», выполнение комплекса упражнений на дыхание;

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №3. Растяжка.

Общее кол-во часов: 20

Теория: Понятие стретчинга-растяжка. Значение растяжки и правила проведения правильной растяжки. Комплексы упражнений целенаправленного действия с чередованием: "красивая спина", "здоровые стопы", "гибкие суставы", "сильные руки", "Растянутые ноги"

Практика: упражнения на растяжку «бабочка», «колечко», «корзинка», упражнения на подъёмы ног, упражнение перекаты,

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №4. Координация и равновесие.

Общее кол-во часов: 20

Теория: Понятия координация и равновесие, значение координации движений рук и ног. Понятие вестибулярный аппарат.

Практика: упражнение «вращение руками», игры «ласточка» и «аист», бег со сменой траектории. Танцы под музыку с «замиранием» на тренировку внимания, реакции и баланса. Игра «прыжки по классикам». Рисование воображаемых фигур на координацию руки и глаз. Комплекс упражнений на координацию движений. «Китайские пятнашки» овладение навыком «мягкого бега».

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №5. Упражнения с предметами

Общее кол-во часов: 20

Теория: понятие грация, пластичность, грациозность движений. Виды движений, характеристика. Техника правильного дыхания. Правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Ходьба вальсовым шагом с плавными движениями рук. Отработка техники дыхания при выполнении упражнений.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №6. Танцевальные элементы классического танца.

Общее кол-во часов: 30

Теория: Понятие классический танец. Танцевальные элементы направления классики, виды классических движений. Понятие танцевальных элементов «плие», «батман тандю», «жете», «гранд батман»

Практика: отработка танцевальных элементов классического танца.

Форма контроля: выполнение упражнений, танцевальные движения по сюжету, танцевальная импровизация.

Раздел №7. Подвижные игры

Общее кол-во часов: 12

Теория: Игры и правила игры. Организация полезного досуга в свободное время. Правила здорового образа жизни.

Практика: подвижные игры, игры на сплочение группы, игры на внимание, ловкость, смекалку.

Форма контроля: игра

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 8

Теория: понятия осанка, позвоночник –основа опорно- двигательного аппарата человека. Нарушения осанки. Значение осанки для здоровья человека. Правила профилактики нарушений осанки как определить нарушения осанки. Виды движений. Режим дня, соблюдение правил пользования гаджетами.

Практика: беседы об осанке, упражнения на профилактику нарушений осанки.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 2

Практика: Танцевальный батл. Открытое занятие.

Форма контроля: Танцевальный батл.

Учебный план для обучающихся 14-17 лет

Цель: развитие двигательных навыков и творческих способностей обучающихся средствами освоения современной хореографии базового уровня

Образовательные:

- обучить выполнению комплексов общей физической подготовки;
- обучить основам танцевальных элементов классического танца;
- обучить правилам соблюдения техники безопасности.

Развивающие:

- развивать память, внимание, мышление, воображение;
- развивать творческие и музыкальные способности;
- развивать эмоциональный интеллект.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- воспитывать трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
---	--------	--------------------	--------	----------	----------------

1	Вводное	2	1	1	
2	Комплексы ОФП	40	6	26	упражнения
3	Растяжка	30	4	18	упражнения
4	Координация и равновесие	30	4	18	упражнения
5	Упражнения с предметами	40	4	18	упражнения
6	Танцевальные элементы классического танца	40	6	26	упражнения
7	Подвижные игры	20	4	10	игра
8	Техники снятия напряжения	12	4	6	упражнения
9	Итоговое	2	-	2	танцевальный батл
		216	19	125	

Содержание учебного плана для обучающихся 14-17 лет

Раздел №1. Вводное занятие.

Общее кол-во часов: 2

Теория: Ознакомление с группой обучающихся, введение в программу. Ознакомление с правилами объединения. Техника безопасности.

Практика: Игры на знакомство. Упражнения.

Раздел №2. Комплексы общей физической подготовки.

Общее кол-во часов: 40

Теория: Понятие ОФП, значение выполнения комплексов упражнений ОФП.

Практика: выполнение комплекса упражнений ОФП- ходьба, бег, прыжки, наклоны; выполнение комплекса упражнений для разогрева мышц тела; упражнения «Лодочка», «Мостик», «Ласточка», выполнение комплекса упражнений на дыхание;

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №3. Растяжка.

Общее кол-во часов: 30

Теория: Понятие стретчинга-растяжка. Значение растяжки и правила проведения правильной растяжки. Комплексы упражнений целенаправленного действия с чередованием: "красивая спина", "здоровые стопы", "гибкие суставы", "сильные руки", "Растянутые ноги"

Практика: упражнения на растяжку «бабочка», «колючко», «корзинка», упражнения на подъёмы ног, упражнение перекаты,

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №4. Координация и равновесие.

Общее кол-во часов: 30

Теория: Понятия координация и равновесие, значение координации движений рук и ног. Понятие вестибулярный аппарат.

Практика: упражнение «вращение руками», игры «ласточка» и «аист», бег со сменой траектории. Танцы под музыку с «замиранием» на тренировку внимания, реакции и баланса. Игра «прыжки по классикам». Рисование воображаемых фигур на координацию руки и глаз. Комплекс упражнений на координацию движений. «Китайские пятнашки» овладение навыком «мягкого бега».

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №5. Упражнения с предметами

Общее кол-во часов: 40

Теория: понятие грация, пластичность, грациозность движений. Виды движений, характеристика. Техника правильного дыхания. Правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Ходьба вальсовым шагом с плавными движениями рук. Отработка техники дыхания при выполнении упражнений.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №6. Танцевальные элементы классического танца.

Общее кол-во часов: 40

Теория: Понятие классический танец. Танцевальные элементы направления классики, виды классических движений. Понятие танцевальных элементов «плие», «батман тандю», «жете», «гранд батман»

Практика: отработка танцевальных элементов классического танца.

Форма контроля: выполнение упражнений, танцевальные движения по сюжету, танцевальная импровизация.

Раздел №7. Подвижные игры

Общее кол-во часов: 20

Теория: Игры и правила игры. Организация полезного досуга в свободное время. Правила здорового образа жизни.

Практика: подвижные игры, игры на сплочение группы, игры на внимание, ловкость, смекалку. **Форма контроля:** игра

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 12

Теория: понятия осанка, позвоночник –основа опорно- двигательного аппарата человека. Нарушения осанки. Значение осанки для здоровья человека. Правила профилактики нарушений осанки как определить нарушения осанки. Виды движений. Режим дня, соблюдение правил пользования гаджетами.

Практика: беседы об осанке, упражнения на профилактику нарушений осанки.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 2

Практика: Танцевальный батл. Открытое занятие.

Форма контроля: Танцевальный батл.

Раздел II. «Комплекс организационно- педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность освоения программы	1 год (144 часа)
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (16 часов, 24 часа)
Текущий контроль	В течении всего года, по разделам программы
Аттестация по итогам освоения программы	В период с 15 апреля - 15 мая

2.2. Методическое обеспечение программы

Используемые педагогические технологии: технология группового обучения; здоровьесберегающая технология, игровая технология, личностно- ориентированная технология, технология дифференцированного обучения.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, репродуктивный.

2.3. Формы аттестации и контроля

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Текущий	Упражнения	В течение года
Аттестация	Танцевальный батл	15 апреля- 15 мая

Текущий контроль - проводится для определения уровня освоения обучающимся раздела программы с фиксацией результатов в диагностическую карту. (Приложение №3).

Аттестация (итоговый контроль) – проводится в конце учебного года для определения уровня освоения образовательной программы, с занесением результатов в протоколы (Приложение № 3).

2.4. Зачетные требования

Зачетные требования текущего контроля

ФИ обучающегося	Освоение комплексов ОФП	Освоение танцевальных элементов классического танца
-----------------	-------------------------	---

1			
2			
3			

Оценочные материалы: высокий, средний, низкий уровни

Высокий уровень- отлично выполняет комплексы упражнений ОФП, отлично овладел танцевальными элементами классического танца,

Средний уровень - выполняет комплексы упражнений ОФП, овладел танцевальными элементами классического танца с небольшими замечаниями.

Низкий уровень- недостаточно овладел танцевальными элементами, выполняет комплексом упражнений ОФП, нуждается в коррекции педагога.

Зачетные требования итогового контроля

	ФИ обучающегося	Освоение комплексов ОФП	Освоение танцевальных элементов классического танца	Выступления в концертах, мероприятиях
1				
2				
3				

Высокий уровень- отлично выполняет комплексы упражнений ОФП, отлично овладел танцевальными элементами классического танца,

Средний уровень - выполняет комплексы упражнений ОФП, овладел танцевальными элементами классического танца с небольшими замечаниями.

Низкий уровень- недостаточно овладел танцевальными элементами, выполняет комплексом упражнений ОФП, нуждается в коррекции педагога.

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования: учебный класс, индивидуальные коврики, гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, ленты, музыкальная колонка.

Форма для занятий: гимнастическая майка (купальник), спортивная обувь.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Современная хореография - contemporary».

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2018. - 200 с.
2. Галанов, А.С. Игры, которые лечат. /А.С. Галанов-Москва. 2005. – 96с.
3. В.М. Качашкин, Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. - 304 с.
- 4.Мамедов, К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения./К.Р. Мамедов – Волгоград: Учитель, 2007. -83с.
- 5.Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко –М.: Владос – Пресс, 2003.
6. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников/Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина –М.:Сфера – 2003. – 56с.
- 7.Пенькова, И.В., Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста в учебном процессе по физической культуре. Учебно-методическое пособие./И.В. Пенькова, Н.В. Карпова, Н.В. Васильева – Омск. 2006. – 56с.
- 8.Чайцев, В.Г., Новые технологии физического воспитания школьников. Практическое пособие /В.Г. Чайцев, И.В. Пронина - Москва: Аркти – 2007 – 130с.

для обучающихся и родителей:

1. Бабенкова, Е.А. Здоров ли ваш ребёнок? (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет. /Е.А. Бабенкова – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.
2. Е.П. Максачук, Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, 2016. - 495 с.
- 3.Малыхина, М.В., Физическое воспитание младшего школьника в семье (Серия «Ваш ребёнок: азбука здоровья и развития») от 6 до 10 лет./ Е.А. Бабенкова, Н.В. Полянская, Ю.А. Копылов – М.: Вентана-Граф. -2003. – 30с.
4. С.Б.Тихвинский, Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2016. - 404 с.

Интернет-ресурсы

1. Детский фитнес в системе дополнительного образования <https://cyberleninka.ru/article/n/detskii-fitness-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya>
2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2025/03/18/sbornik-sportivnyh-chasov-napravlenykh-na-formirovanie>
3. Образовательный маркетплейс ИНФОУРОК <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obshcheyazychnaya-programma-fizkulturno-sportivnoj-napravlenosti-ozdorovitel'naya-gimnastika-5282949.html>

Приложения
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Современная хореография -contemporary»
разноуровневая
Приложение №1

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография -contemporary» имеет художественную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «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»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью" (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

Календарно- учебный график программы для обучающихся 7-13 лет
 Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева, 39

№	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводное	2	Основы здорового образа жизни	Опрос
2		Практическое	2	Виды шага, ходьбы с правильным положением корпуса	
3		Учебно-практическое	2	Классические упражнения	
4		Учебно-практическое	2	Виды прыжков	
5		Практическое	2	Упражнения для головы и шеи	
6		Практическое	2	Упражнения для плеч и плечевого пояса	
7		Практическое	2	Упражнения для рук	
8		Практическое	2	Упражнения для корпуса	
9		Практическое	2	Упражнения для тазобедренной области	
10		Практическое	2	Упражнения для ног	
11		Практическое	2	Упражнения на растяжку	
12		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
13		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
14		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
15		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
16		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	
17		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	
18		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	
19		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	
20		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
21		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
22		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
23		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
24		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	
25		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	
26		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	
27		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	

28		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги""	
29		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги""	
30		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги""	
31		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги""	
32		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячами	
33		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячами	
34		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячами	
35		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
36		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
37		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
38		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
39		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
40		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
41		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
42		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
43		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
44		Учебно-практическое	2	Упражнения с мешочком на голове	
45		Учебно-практическое	2	Упражнения с мешочком на голове	
46		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
47		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
48		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие гибкости	
49		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие гибкости	
50		Практическое	2	Упражнения для снятия утомления с глаз	
51		Практическое	2	Дыхательно-звуковые техники	
52		Практическое	2	Визуализация картинки и актерская демонстрация	
53		Практическое	2	Музыкально-игровые упражнения	
54		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
55		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
56		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
57		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
58		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	

59		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
60		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
61		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
62		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
63		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
64		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
65		Практическое	2	Подвижные игры	
66		Практическое	2	Подвижные игры	
67		Практическое	2	Подвижные игры	
68		Практическое	2	Подвижные игры	
69		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
70		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
71		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
72		Итоговое	2	Итоговое занятие	
			144		

Календарно- учебный график программы для обучающихся 14-17 лет
 Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева, 39

№	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводное	2	Основы здорового образа жизни	Опрос
2		Практическое	2	Виды шага, ходьбы с правильным положением корпуса	
3		Учебно-практическое	2	Классические упражнения	
4		Учебно-практическое	2	Виды прыжков	
4		Учебно-практическое	2	Виды прыжков	
4		Учебно-практическое	2	Виды прыжков	
5		Практическое	2	Упражнения для головы и шеи	
6		Практическое	2	Упражнения для головы и шеи	
7		Практическое	2	Упражнения для плеч и плечевого пояса	
8		Практическое	2	Упражнения для рук	
9		Практическое	2	Упражнения для рук	
10		Практическое	2	Упражнения для рук	
11		Практическое	2	Упражнения для рук	
12		Практическое	2	Упражнения для корпуса	
13		Практическое	2	Упражнения для тазобедренной области	
14		Практическое	2	Упражнения для ног	
15		Практическое	2	Упражнения для ног	
16		Практическое	2	Упражнения для ног	
17		Практическое	2	Упражнения на растяжку	
18		Практическое	2	Упражнения на растяжку	
19		Практическое	2	Упражнения на растяжку	
20		Практическое	2	Упражнения на растяжку	
21		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
22		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
23		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
24		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровая спина"	
25		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	
26		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	

27		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	
28		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые стопы"	
29		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
30		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
31		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
32		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "здоровые суставы"	
33		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	
34		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	
35		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	
36		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "сильные руки"	
37		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"	
38		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"	
39		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"	
40		Учебно-практическое	2	Упражнения комплекса "крепкие ноги"	
41		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячами	
42		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячами	
43		Учебно-практическое	2	Упражнения с мячами	
44		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
45		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
46		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
47		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
48		Учебно-практическое	2	Упражнения с лентами	
49		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
50		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
51		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
52		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
53		Учебно-практическое	2	Упражнения со скакалкой	
54		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
55		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
56		Учебно-практическое	2	Упражнения с гимнастической палкой	
57		Учебно-практическое	2	Упражнения с мешочком на голове	
58		Учебно-практическое	2	Упражнения с мешочком на голове	

59		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
60		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
61		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
62		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
63		Учебно-практическое	2	Партерная растяжка на ковриках	
64		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие гибкости	
65		Учебно-практическое	2	Упражнения на развитие гибкости	
66		Практическое	2	Упражнения для снятия утомления с глаз	
67		Практическое	2	Дыхательно-звуковые техники	
68		Практическое	2	Визуализация картинки и актерская демонстрация	
69		Практическое	2	Музыкально-игровые упражнения	
70		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
71		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
72		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
73		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
74		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
75		Учебно-практическое	2	Базовые движения модерна	
76		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
77		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
78		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
79		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
80		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
81		Учебно-практическое	2	Ознакомительные движения направления contemporary	
82		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
83		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
84		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
85		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
86		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
87		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
88		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
89		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	
90		Учебно-практическое	2	Танцевальные связки	

91		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
92		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
93		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
94		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
95		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
96		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
97		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
98		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
99		Практическое	2	Подвижные игры	
100		Практическое	2	Подвижные игры	
101		Практическое	2	Подвижные игры	
102		Практическое	2	Подвижные игры	
103		Практическое	2	Подвижные игры	
104		Практическое	2	Подвижные игры	
105		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
106		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
107		Учебно-практическое	2	Упражнения в партере	
108		Итоговое	2	Итоговое занятие	
			216		

Календарно- учебный график летнего модуля программы

Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева, 39

№	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводное	2	Зарядка на свежем воздухе	Педагогическое наблюдение
2		Практическое	2	Отработка упражнений оздоровительных комплексов	
3		Практическое	2	Отработка движений растяжки	
4		Практическое	2	Отработка движений классического танца	
5		Практическое	2	Отработка движений в связках	
6		Практическое	2	Разучивание танцевальных связок к флешмобу	
7		Практическое	2	Разучивание танцевальных связок к флешмобу	
8		Итоговое	2	Флешмоб «Танцевальное настроение»	флешмоб
			16		

Календарно- учебный график летнего модуля программы

Место проведения: МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» пр. Макеева, 39

№	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводное	2	Зарядка на свежем воздухе	Педагогическое наблюдение
2		Учебно- практическое	2	Упражнения на дыхание	
3		Учебно- практическое	2	Упражнения на развитие гибкости	
4		Практическое	2	Отработка движений классического танца	
5		Практическое	2	Отработка движений в связках	
6		Практическое	2	Отработка упражнений оздоровительных комплексов	
7		Учебно –практическое	2	Разучивание танцевальных связок к флешмобу	
8		Учебно- практическое	2	Разучивание танцевальных связок к флешмобу	
9		Практическое	2	Подвижные игры	
10		Практическое	2	Отработка движений растяжки	
11		Практическое	2	Танцевальные связки	
12		Итоговое	2	Флешмоб «Танцевальное настроение»	флешмоб
			24		

Карта диагностики текущего контроля

	ФИ обучающегося	Освоение комплексов ОФП	Освоение танцевальных элементов классического танца
1			
2			
3			

Карта оценки аттестации обучающихся (высокий, средний, низкий уровень)

	Предметные результаты				Метапредметные результаты			Личностные результаты			Достижения	Итоговый балл
№	ФИ	Уровень освоения ОФП	Уровень освоения танцевальных элементов	Средний балл	Уровень развития артистизма	Уровень развития памяти, внимания	Средний балл	Уровень развития коммуникативных навыков	Уровень развития трудолюбия	Средний балл	Участие в мероприятиях и концертах, фестивалях и конкурсах	

Адаптированный учебный план

Категория обучающихся: обучающиеся с нарушениями слуха.

Слабослышащие дети имеют особые образовательные потребности, возникшие в результате нарушения слуха.

Особенности педагогической технологии образовательной деятельности для обучающихся с нарушениями слуха. Зрительное восприятие для обучающихся с нарушением слуха является главным источником получения представлений об окружающем мире. Компенсация отсутствующего слухового контроля обучающихся с нарушениями слуха, может совершаться за счет увеличения роли зрительного восприятия: невербальная речь: мимика, жесты доминирует в процессе обучения слабослышащих обучающихся.

Обращение к кинестетическому каналу восприятия обеспечивает развитие кинестетического контроля за качеством движений у обучающихся с нарушениями слуха. Развитие тактильно-вибрационного и двигательного восприятий обучающихся с нарушениями слуха помогает развитию устойчивости процессов восприятия, внимания, памяти.

Цель: создание условий для формирования физических и творческих способностей детей с ОВЗ средствами вовлечения в хореографическую деятельность.

Задачи: определить стартовые способности ребенка: двигательные возможности, наличие ограничений; способствовать формированию комфортной обстановки через соревновательные, активные игры; способствовать приобретению положительного социального опыта.

Учебный план для обучающихся 7-13 лет

Цель: развитие двигательных навыков и творческих способностей обучающихся средствами освоения современной хореографии ознакомительного уровня

Образовательные:

- обучить выполнению комплексов общей физической подготовки;
- познакомить с основами танцевальных элементов классического танца;
- обучить правилам соблюдения техники безопасности.

Развивающие:

- развивать память, внимание, мышление;
- развивать творческие способности.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- воспитывать трудолюбие, настойчивость, дисциплинированность

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное	2	1	1	
2	Комплексы ОФП	30	4	26	упражнения
3	Растяжка	20	2	18	упражнения
4	Координация и равновесие	20	2	18	упражнения
5	Упражнения с предметами	20	2	18	упражнения
6	Танцевальные элементы классического танца	30	4	26	упражнения
7	Подвижные игры	12	2	10	игра
8	Техники снятия напряжения	8	2	6	упражнения
9	Итоговое	2	-	2	танцевальный батл
		144	19	125	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие.

Общее кол-во часов: 2

Теория: Ознакомление с группой обучающихся, введение в программу. Ознакомление с правилами объединения. Техника безопасности.

Практика: Игры на знакомство. Упражнения.

Раздел №2. Комплексы общей физической подготовки.

Общее кол-во часов: 30

Теория: Понятие ОФП, значение выполнения комплексов упражнений ОФП.

Практика: выполнение комплекса упражнений ОФП; выполнение комплекса упражнений для разогрева мышц тела; упражнения «Лодочка», «Мостик», «Ласточка», упражнений на дыхание;

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №3. Растяжка.

Общее кол-во часов: 20

Теория: Понятие стретчинга-растяжка. Значение растяжки и правила проведения правильной растяжки. Комплексы упражнений целенаправленного действия.

Практика: упражнения на растяжку «бабочка», «колечко», «корзинка», упражнения для ног.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №4. Координация и равновесие.

Общее кол-во часов: 20

Теория: Понятия координация и равновесие, значение координации движений рук и ног. Понятие вестибулярный аппарат.

Практика: упражнение «вращение руками», игры «ласточка» и «аист», бег со сменой траектории.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №5. Упражнения с предметами

Общее кол-во часов: 20

Теория: понятие грация, пластичность, грациозность движений. Виды движений, характеристика. Техника правильного дыхания. Правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой.

Ходьба вальсовым шагом с плавными движениями рук.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №6. Танцевальные элементы классического танца.

Общее кол-во часов: 30

Теория: Понятие классический танец. Танцевальные элементы направления классики, виды классических движений. Понятие танцевальных элементов «плие», «батман тандю», «жете».

Практика: отработка танцевальных элементов классического танца.

Форма контроля: выполнение упражнений, танцевальные движения по сюжету, танцевальная импровизация.

Раздел №7. Подвижные игры

Общее кол-во часов: 12

Теория: Игры и правила игры. Организация полезного досуга в свободное время. Правила здорового образа жизни.

Практика: подвижные игры, игры на сплочение группы, игры на внимание, ловкость, смекалку.

Форма контроля: игра

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 8

Теория: понятия осанка, позвоночник –основа опорно- двигательного аппарата человека. Нарушения осанки. Значение осанки для здоровья человека. Правила профилактики нарушений осанки как определить нарушения осанки. Виды движений. Режим дня, соблюдение правил пользования гаджетами.

Практика: беседы об осанке, упражнения на профилактику нарушений осанки.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Общее кол-во часов: 2

Практика: Танцевальный батл. Открытое занятие. **Форма контроля:** Танцевальный батл.

Дистанционный модуль

Цель: поддержание интереса к изучению хореографии посредством использования дистанционных образовательных технологий.

Задача: развивать навыки использования онлайн площадок и коммуникативных сетей.

Режим занятия:

Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Продолжительность занятия:

45 минут - работа в онлайн режиме; в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий:

Проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: Webinar.ru, VK, Microsoft Teams (teams.microsoft.com). Яндекс -диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: «Российская электронная школа», телеканал Мособртв, «Яндекс.Учебник» «Учи.ру», НАУЧИМ.РФ (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий:

Яндекс, Майл.ру, onlinetestpad.com (тесты, опросы, кроссворды, диалоги, занятия)

learningapps.org (шаблон для разработки упражнений и игр)

Wordwall <https://wordwall.net/ru> (создание интерактивных и печатных материалов)

Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK. Яндекс -формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

ДИСТАНЦИОННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Платформа проведения	Форма контроля	Ссылки
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Всего часов						

Летний модуль
Учебный план летнего модуля для обучающихся 7-13 лет.

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Комплексы ОФП	2	1	1	
3	Растяжка	2	1	1	
4	Координация и равновесие	2	1	1	
5	Упражнения с предметами	2	1	1	
6	Танцевальные элементы классического танца	2	-	2	
7	Подвижные игры	2		2	
8	Итоговое занятие	2	-	2	
	Всего часов	16	5	11	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с группой обучающихся, введение в программу. Ознакомление с правилами объединения. Техника безопасности.

Практика: Игры на знакомство. Упражнения.

Раздел №2. Комплексы общей физической подготовки.

Теория: Понятие ОФП, значение выполнения комплексов упражнений ОФП.

Практика: выполнение комплекса упражнений ОФП- ходьба, бег, прыжки, наклоны; выполнение комплекса упражнений для разогрева мышц тела; упражнения «Лодочка», «Мостик», «Ласточка», выполнение комплекса упражнений на дыхание;

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №3. Растяжка.

Теория: Понятие стретчинга-растяжка. Значение растяжки и правила проведения правильной растяжки. Комплексы упражнений целенаправленного действия с чередованием: "красивая спина", "здоровые стопы", "гибкие суставы", "сильные руки", "Растянутые ноги"

Практика: упражнения на растяжку «бабочка», «колечко», «корзинка», упражнения на подъёмы ног, упражнение перекаты,

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №4. Координация и равновесие.

Теория: Понятия координация и равновесие, значение координации движений рук и ног. Понятие вестибулярный аппарат.

Практика: упражнение «вращение руками», игры «ласточка» и «аист», бег со сменой траектории. Танцы под музыку с «замиранием» на тренировку внимания, реакции и баланса. Игра «прыжки по классикам». Рисование воображаемых фигур на координацию руки и глаз. Комплекс упражнений на координацию движений. «Китайские пятнашки» овладение навыком «мягкого бега».

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №5. Упражнения с предметами

Теория: понятие грация, пластичность, грациозность движений. Виды движений, характеристика. Техника правильного дыхания. Правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Ходьба вальсовым шагом с плавными движениями рук. Отработка техники дыхания при выполнении упражнений.

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №6. Танцевальные элементы классического танца.

Теория: Понятие классический танец. Танцевальные элементы направления классики, виды классических движений. Понятие танцевальных элементов «плие», «батман тандю», «жете», «гранд батман»

Практика: отработка танцевальных элементов классического танца.

Форма контроля: выполнение упражнений, танцевальные движения по сюжету, танцевальная импровизация.

Раздел №7. Подвижные игры

Теория: Игры и правила игры. Организация полезного досуга в свободное время. Правила здорового образа жизни.

Практика: подвижные игры, игры на сплочение группы, игры на внимание, ловкость,

Форма контроля: игра

Раздел №8. Техники снятия напряжения

Теория: понятия осанка, позвоночник –основа опорно- двигательного аппарата человека. Нарушения осанки. Значение осанки для здоровья человека. Правила профилактики нарушений осанки как определить нарушения осанки. Виды движений. Режим дня, соблюдение правил пользования гаджетами.

Практика: беседы об осанке, упражнения на профилактику нарушений осанки.

Планируемые результаты

В результате освоения модуля обучающиеся будут

Знать: правила техники безопасности.

Уметь: выполняют комплексы общей физической подготовки, элементы классического танца.

Учебный план летнего модуля для обучающихся 14-17 лет

№	Раздел	Общее кол-во учебных часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Комплексы ОФП	2	-	2	
3	Упражнения на растяжку	2	1	1	
4	Упражнения в парах	2	1	1	
5	Импровизация	2	1	1	
6	Упражнения в партере	2	1	1	
7	Координация и равновесие	2	1	1	
8	Танцевальные элементы классического танца	2	1	1	
9	Упражнение с предметами	2	1	1	
10	Танцевальные связки	2	1	1	
11	Подвижные игры	2	-	2	
12	Итоговое занятие	2	-	2	
	Всего часов	24	9	15	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с группой обучающихся, введение в программу. Ознакомление с правилами объединения. Техника безопасности.

Практика: Игры на знакомство. Упражнения.

Раздел №2. Комплексы общей физической подготовки.

Теория: Понятие ОФП, значение выполнения комплексов упражнений ОФП.

Практика: выполнение комплекса упражнений ОФП- ходьба, бег, прыжки, наклоны; выполнение комплекса упражнений для разогрева мышц тела; упражнения «Лодочка», «Мостик», «Ласточка», выполнение комплекса упражнений на дыхание;

Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №3. Растяжка.

Теория: Понятие стретчинга-растяжка. Значение растяжки и правила проведения правильной растяжки. Комплексы упражнений целенаправленного действия с чередованием: "красивая спина", "здоровые стопы", "гибкие суставы", "сильные руки", "Растянутые ноги"

Практика: упражнения на растяжку «бабочка», «колечко», «корзинка», упражнения на подъёмы ног, упражнение перекаты,

Раздел №4. Упражнения в парах.

Теория: Ознакомление с работой в парах. Значение о важности совместной работы.

Практика: выполнение совместных упражнений на доверие и совместной коммуникации «Пластинин», «Зеркало»

Раздел №5. Координация и равновесие.

Теория: Понятия координация и равновесие, значение координации движений рук и ног. Понятие вестибулярный аппарат.

Практика: упражнение «вращение руками», игры «ласточка» и «аист», бег со сменой траектории. Танцы под музыку с «замиранием» на тренировку внимания, реакции и баланса. Игра «прыжки по классикам». Комплекс упражнений на координацию движений. «Китайские пятнашки» овладение навыком «мягкого бега».

Раздел №6. Упражнения с предметами

Теория: понятие грация, пластичность, грациозность движений. Виды движений, характеристика. Техника правильного дыхания. Правила выполнения упражнений с предметами.

Практика: Упражнения с мячом. Упражнения со скакалкой. Отработка техники дыхания. Форма контроля: выполнение упражнений.

Раздел №7. Танцевальные элементы классического танца.

Теория: Понятие классический танец. Танцевальные элементы направления классики, виды классических движений. Понятие танцевальных элементов «плие», «батман тандю», «жете», «гранд батман»

Практика: отработка танцевальных элементов классического танца.

Раздел №8 Упражнения в партере

Теория: Понятия партер, виды упражнений в партере.

Практика: отработка различных упражнений на полу

Раздел №10. Подвижные игры

Теория: Игры и правила игры. Организация полезного досуга в свободное время. Правила здорового образа жизни.

Практика: подвижные игры, игры на сплочение группы, игры на внимание, ловкость, смекалку.

Раздел №11 Импровизация

Теория: понятие импровизации и самовыражение.

Практика: научиться проявлять себя, чувствовать музыку и самовыражаться.

Раздел №12. Техники снятия напряжения

Теория: понятия осанка, позвоночник —основа опорно- двигательного аппарата человека.

Практика: беседы об осанке, упражнения на профилактику нарушений осанки.

Планируемые результаты

В результате освоения модуля обучающиеся будут

Знать: правила техники безопасности.

Уметь: выполняют комплексы общей физической подготовки, элементы классического танца.

План воспитательной работы

План составлен на основе «Примерного календарного плана воспитательной работы» Министерства просвещения РФ <https://docs.edu.gov.ru/document/id/3953> в соответствии с:

- ❖ ☐ Особенности дополнительной общеобразовательной программы «Современная хореография -contemporary»
- ❖ ☐ Целевыми установками Учреждения
- ❖ ☐ Социокультурными условиями региона
- ❖ ☐ Особенности коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями

Цель:

- ❖ ☐ Организация совместной жизнедеятельности взрослых и детей
- ❖ ☐ Организация ценностно-смыслового развития обучающихся
- ❖ ☐ Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом потребностей современного общества.

Направленность воспитательной работы		Целевое назначение
I	Объединение обучающихся	-сплочение и создание дружественной атмосферы объединения
II	Работа с родителями	-выстраивание взаимодействия с родителями; -укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей
III	Воспитательная среда	-воспитание основ гражданской идентичности; -приобщение к российским традиционным культурным и духовным ценностям
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	-формирование профессионального самоопределения, интереса к труду, интереса к занятию дополнительным образованием; -формирование потребности в познавательной деятельности; - формирование навыка адаптации к условиям современной жизни
V	Профилактическая работа	-формирование нравственных ценностей, навыка противостоять негативному воздействию социума; -воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни

План воспитательной работы

Направленность воспитательной работы		Название и форма мероприятия	Срок реализации
I	Объединение обучающихся	Викторина «Если хочешь быть здоров» Флеш-моб	Сентябрь Октябрь Март Апрель
II	Работа с родителями	Родительское собрание «Организация образовательного процесса» Поход выходного дня «Озеро Тургояк» Социальный проект «День матери»	Сентябрь Октябрь Ноябрь
III	Воспитательная среда	4 ноября - «День народного единства». История праздника. Праздник «Масленица» Международный день родного языка Акция «День победы»	Ноябрь Март Февраль Май
IV	Профессиональное самоопределение обучающихся	Викторина «Атлас «здоровых» профессий»	Февраль Декабрь
V	Профилактическая работа	Тематическая беседа: «Как справляться с моббингом в социальных сетях» Веселые старты «В здоровом теле, здоровый дух» Основы безопасности жизнедеятельности. Техника безопасности (ПДД, «Осторожно гололед», пожарная безопасность, «Что мы знаем о клеще? Меры защиты себя», «Памятка поведения на водоемах», «Правила поведения в условиях лета с целью жизнеобеспечения обучающихся».	Ноябрь Декабрь В течение года

**Методические материалы к программе
«Разминка. Эффективный комплекс упражнений»**

Комплекс направлен на выработку выносливости, развитие координации, развитие музыкального слуха, полностью подготавливает мышцы, связки для предстоящей работы. Включает в себя разминочные упражнения, упражнения на гибкость и растяжку, силовые упражнения. Комплекс рассчитан на 30 мин. Предварительно выполнить легкий бег в течение 2-3 мин. Построение во время разминки: шахматный порядок.

Условные обозначения:

И.П. – исходное положение

П.Н. – правая нога

Л.Н. – левая нога

П.Р. – правая рука

Л.Р. – левая рука

П/П – полупальцы

КОМПЛЕКС №1

Музыкальное сопровождение: Basement Jaxx-Whats A Girl Gotta Do feat. Paloma Faith

И.П. – стоя на двух ногах, руки на талии

Согнуть П.Н., стопу поставить на п/п

Вернуть п.н. в и.п.

Согнуть л.н., стопу поставить на п/п

Вернуть л.н. в и.п.

Повторить 8 раз

Затем исполнить упражнение без фиксации и.п., сразу меняя ноги 8 раз

И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии

Подняться на п/п

Опуститься в и.п.

Повторить 8 раз в медленном темпе

Повторить 8 раз в быстром темпе

И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии

Выполнить невысокие прыжки

Колени, пятки и носки вместе

Повторить 8 раз в быстром темпе

8 раз прыгать высоко

И.п. - стоя на двух ногах, руки опущены вдоль корпуса

Согнуть колени до конца, руки поднять вперед

Встать в и.п.

Повторить 8 раз в среднем темпе

И.п. – стоя на двух ногах, руки опущены вдоль корпуса

П.р. поднять прямую наверх, завести над плечом максимально назад

Л.р. увести максимально назад

П.р. опустить вниз, увести максимально назад

Л.р. поднять прямую наверх, завести над плечом максимально назад

Повторить 16 раз

Круговые вращения руками, сводя лопатки, при прохождении рук за спиной

Вращение вперед 4 раза. Вращения назад 4 раза

И.п. – стоя на ногах, руки подняты в стороны

Грудную клетку выдвинуть вперед, прогнуть спину, свести лопатки

Руки немного увести назад

Вдавить грудную клетку, сгорбить спину, руки увести вперед

Повторить 4 раза

И.п. - стоя на ногах, руки на талии

Круговое вращение головой

Вправо 4 раза
Влево 4 раза
И.п. - стоя на ногах, руки возле подбородка, кисти сжаты в кулаки
Подбородком давить на кулаки
Кулаки держать крепко, не сдвигая с места
Держать 8 сек.
И.п. - стоя на ногах, руки возле лба, локти направлены в стороны, кисти в замок
Лбом давить на кисти
руки держать крепко, не сдвигая с места
Держать 8 сек.
И.п. - стоя на ногах, руки на затылке, кисти в замок
Затылком давить руки
Руки держать крепко, не сдвигая с места
Держать 8 сек.
И.п. - стоя на ногах, л.р. на талии, п.р.: ладонь возле правого виска
Ладонью давить на висок
Голову держать на месте, оказывая сопротивление
Держать 8 сек.
Повторить с другой руки
И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии
Сдвинуть подбородок вперед (клонуть)
Вернуть в и.п.
Повторить 8 раз
И.п. – стоя на двух ногах, руки на талии
Сдвинуть голову вправо, без наклона
Сдвинуть влево, без наклона
Плечи удерживать в неподвижном состоянии
Повторить 8 раз
И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны, согнуты в локтях перед грудью
Скрутить верх корпуса вправо, уводя правый локоть максимально за спину
Скрутить верх корпуса влево, уводя левый локоть максимально за спину
Бедра оставить без движения. Повторить 16 раз