

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 4 от 20.04.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 204-09 от 11.04.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальная революция»**

Возраст учащихся: 6,5 - 18 лет
Направленность: художественная
Срок реализации: 1 год
Год разработки: 2022

Автор-составитель:
Половинская Арина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023 г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| Раздел 1. Пояснительная записка | 3 |
| Раздел 2. Содержание Программы | 9 |
| 2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 9 |
| 2.2. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Современный танец» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 9 |
| 2.3. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Современный танец» | 11 |
| 2.4. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 15 |
| 2.5. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» | 16 |
| 2.6. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 19 |
| 2.7. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» | 20 |
| 2.8. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 22 |
| 2.9. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» | 23 |
| 2.10. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 25 |
| 2.11. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» | 26 |
| Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы | 28 |
| Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 35 |
| 4.1 Методические материалы | 35 |
| 4.2 Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» | 37 |
| Приложение 1 | 38 |
| Приложение 2 | 39 |
| Приложение 3 | 45 |
| Приложение 4 | 46 |

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).

14. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение от 31 марта 2022 года №678-р.

15. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы: художественная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы

В современной системе образования и воспитания важное место занимает искусство, являющееся неотъемлемой частью человеческой деятельности. Приобщение детей к искусству на любом качественном уровне (восприятие, познание, творческая деятельность) развивает эмоционально-нравственную и духовную культуру растущего человека, пробуждает способность видеть, ценить и создавать красоту. Среди различных видов искусства хореография занимает особое место. Занятие современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности. Занятия стретчингом и фитнесом способствуют развитию силы и гибкости опорно-двигательного аппарата детей.

Данная программа разработана с учётом запроса родителей (законных представителей) в области художественного творчества.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся с учетом территориальных и этнокультурных особенностей Челябинской области посредством включения в содержание учебных занятий соответствующего учебного материала.

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности обучающегося, в том числе формирование высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России; организацию самостоятельной деятельности детей, направленную на самообразование.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся и

формирование у обучающихся внутренней потребности и готовности к сознательному выбору профессии.

Новизна данной программы заключается в использовании современных образовательных технологий, отраженных в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы дистанционного обучения, конкурсы, экскурсии и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся); средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы).

Отличительные особенности Программы

Содержание Программы предполагает расширение и углубление теоретического материала, позволяющее формировать практические навыки исполнения танцевальных композиций.

Программа предполагает системно-деятельностный подход в обучении. Педагог предоставляет обучающимся возможность наряду с традиционными способами обучения самостоятельно, в определенной последовательности открыть для себя новые знания и закрепить знания, полученные ранее.

По форме организации образовательного процесса программа является модульной. Дополнительная образовательная программа «Театральная революция» состоит из 5 модулей: «Современный танец», «Стретчинг. Основы», «Стретчинг. Интенсив», «Фитнес. Основы», «Фитнес. Интенсив».

Адресат программы: 6,5 - 18 лет

Младший школьный возраст (6,5 - 10 лет). Ведущей деятельностью у младших школьников является учебно-познавательная деятельность. Ребенка надо научить учиться: выделять и удерживать учебную задачу, самостоятельно находить и усваивать общие способы решения задач; владеть и пользоваться разными формами обобщения, в том числе теоретическими; уметь участвовать в коллективных видах деятельности; иметь высокий уровень самостоятельной творческой активности. Процесс учения должен быть построен так, чтобы его мотив был связан с содержанием предмета усвоения. Восприятие становится синтезирующим. Интеллект создает возможность устанавливать связи между элементами воспринимаемого. В младшем школьном возрасте доминирующей функцией становится мышление. Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Память развивается в направлении осмысленности и произвольности. Актуальными становятся внутренние мотивы: познавательные мотивы; стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний; социальные мотивы

Средний школьный возраст (11 - 14 лет). Основной особенностью этого возраста являются довольно резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Социальная ситуация развития в подростковом возрасте представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Главная тенденция - переориентация общения с родителей

и учителей на сверстников. Стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех тех, кто привычно оказывал на него влияние, и в первую очередь это относится к родительской семье. Подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Возможность широкого общения со сверстниками определяет привлекательность занятий и интересов для подростков. Социально одобряемый характер деятельности, предлагаемый им, обеспечивает возможности расширения всех форм общения подростков и их выход на наиболее значимый уровень общения с взрослыми - на основе сотрудничества.

Старший школьный возраст — 15-18 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся). В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель программы – гармоничное развитие личности обучающегося средствами современного хореографического искусства, стретчинга и фитнеса

Задачи программы:

Личностные:

- сформировать основы социального взаимодействия;
- сформировать потребность в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развить навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения;
- развить навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими.

Предметные (Образовательные):

- сформировать у обучающихся основные танцевальные знания, умения и навыки;

- сформировать навыки исполнительства;
- ознакомить обучающихся со специальной терминологией из области хореографии.
- развить силу и гибкость опорно-двигательного аппарата детей с помощью использования стретчинга и фитнеса.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Личностные:

- сформированы основы социального взаимодействия;
- сформирована потребность в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотношения своих действий с результатом на основе самоанализа;
- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения;
- развиты навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения.

Предметные (образовательные):

- сформированы знания об основных хореографических понятиях;
- сформированы навыки постановочной и концертной деятельности;
- получены знания основ современного танца (техника и стиль исполнения);
- развиты физические и хореографические данные;
- сформированы и развиты специальные хореографические навыки и умения;
- развита сила и гибкость опорно-двигательного аппарата детей с помощью использования стретчинга и фитнеса.

Объем программы – 370 часов

Модуль «Танцевальная революция. Современный танец» - 148 часов

Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» - 37 часов

Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» - 74 часа

Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» - 37 часов

Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» - 74 часа

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Раздел 2. Содержание Программы

Виды занятий – практическое занятие, концерт, беседа, репетиция

Срок реализации: 1 год

Режим занятий:

Модуль «Танцевальная революция. Современный танец» - 4 академических часа в неделю.

Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» - 1 академический час в неделю.

Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» - 2 академических часа в неделю.

Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» - 1 академический час в неделю.

Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» - 2 академических часа в неделю.

Продолжительность занятия 1 академический час; перерыв между занятиями 10 мин.

2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

| Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа | Модули | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|--|---|--------------------|---------|----------|---------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| «Танцевальная революция» | «Танцевальная революция. Современный танец» | 148 | 36 | 112 | Наблюдение, контрольное занятие |
| | «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» | 37 | 13 | 24 | Наблюдение, контрольное занятие |
| | «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» | 74 | 19 | 55 | Наблюдение, контрольное занятие |
| | «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» | 37 | 13 | 24 | Наблюдение, контрольное занятие |
| | «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» | 74 | 16 | 58 | Наблюдение, контрольное занятие |
| | Всего часов: | 370 | 97 | 273 | |

2.2. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Современный танец» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

Предмет: «Хореография»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|-------|---|--------------------|---------|----------|-----------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Раздел I. Введение | 2 | 2 | | |
| 1.1 | Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его | 2 | 2 | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|------------|
| | традиции. Инструктаж по технике безопасности | | | | |
| 2. | Раздел 2. Азбука движения | 40 | 10 | 30 | |
| 2.1 | Джаз-танец как основа современной хореографии | 4 | 2 | 2 | |
| 2.2 | Постановка корпуса, основные положения ног в современном танце | 8 | 2 | 6 | |
| 2.3 | Комплексы упражнений для позвоночника | 4 | 2 | 2 | |
| 2.4 | Комплексы упражнений на развитие координации | 8 | 2 | 6 | |
| 2.5 | Комплексы упражнений для работы с уровнями | 8 | 1 | 7 | |
| 2.6 | Комбинации в продвижении. Кроссовые упражнения | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 3. | Раздел 3. Элементы джаз - танца | 40 | 11 | 29 | |
| 3.1 | Постановка корпуса, основные принципы в джаз-танце | 8 | 4 | 4 | |
| 3.2 | Понятия arch и contraction. | 8 | 3 | 5 | |
| 3.3 | Изоляция | 8 | 2 | 6 | |
| 3.4 | Уровни | 8 | 1 | 7 | |
| 3.5 | Cross | 8 | 1 | 7 | |
| 4. | Раздел 4. Упражнения на развитие творческой активности: музыкальные игры. Импровизация | 28 | 2 | 26 | |
| 4.1 | Музыкальная игра «Танцующая точка» | 8 | | 8 | |
| 4.2 | Импровизация в танце. | 4 | 2 | 2 | |
| 4.3 | Импровизация на музыкальное сопровождение «Танец-образ» | 8 | | 8 | |
| 4.4 | Импровизация в паре. Игра «Я и моя тень» | 8 | | 8 | наблюдение |
| 5. | Раздел 5. Репетиционная деятельность | 38 | 11 | 27 | |
| 5.1 | Проучивание танцевальных связок | 8 | 3 | 5 | |
| 5.2 | Корректировка и репетиция танцевальных связок | 8 | 4 | 4 | |
| 5.3 | Корректировка постановок | 8 | 2 | 6 | |

| | | | | | |
|---------------------|--|------------|-----------|------------|---------------------|
| 5.4 | Репетиционный процесс: выработка техничности и синхронности исполнения | 8 | | 8 | |
| 5.5 | «Мой выбор». Профессия «хореограф». Уникальность профессии. Описание деятельности. | 2 | 2 | | |
| 5.6 | Итоговое занятие. «Танцевальная революция». Промежуточная аттестация | 4 | | 4 | контрольное занятие |
| Всего часов: | | 148 | 36 | 112 | |

2.3. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Современный танец»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Азбука движения (40 часов)

Тема 2.1. Джаз-танец как основа современной хореографии

Теория (2 часа).

Джаз-танец как основа современной хореографии. Основные характеристики и базовые движения. Требованиями к внешнему виду обучающихся.

Практика (2 часа).

Изучение базовых движений джаз - танца.

Тема 2.2. Постановка корпуса, основные положения ног в современном танце

Теория (2 часа).

Постановка корпуса, основные положения ног в современном танце. Развитие изоляции и координации движений, умения чувствовать своё тело, способности ориентироваться в пространстве, чувства ритма, музыкального слуха.

Практика (6 часов).

Изучение движений (2/4,4/4):

1. Голова: наклоны, повороты, полукруги и круги. Исполняется во все возможные стороны
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруг и круги, восьмёрка.
3. Руки: движения изолированных ареалов (кисти, предплечья, плечи). Прямые направления, полукруги, круги, восьмёрка, перевод из положения в положения, координация движения, основные позиции.
4. Грудная клетка: прямые направления, полукруги, круги, вертикальные положения, скручивания, крест, квадрат.

5. Пелвис: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и кругию
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопы, колени, бедра). Переводы из положения в положение, исполнения движений по выворотным и невыворотным положениям.

Тема 2.3. Комплекс упражнений для укрепления позвоночника

Теория (2 часа).

Характер и настроение музыки (веселый, спокойный, энергичный, торжественный, акцентированный и синкопированный). Темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Музыкальные размеры (2/4, 4/4) и соответствующие им танцевальные жанры (блюз, бродвей, чистый джаз, лирический джаз, сценический джаз).

Практика (2 часа).

Комплекс упражнений для укрепления позвоночника. Изучение движений:

1. Flat bak (наклон торса с прямой спиной): вперед-назад, в сторону, полукруги, круги, спираль.
2. Contraction (сжатие), release (расширение объема торса), high release (расширение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад), arch (арка, прогиб торса назад), low back (округление позвоночника в пояснично-грудном отделе), curve (изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону), body roll (группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением корпуса).

Тема 2.4. Комплекс упражнений на развитие координации

Теория (2 часа).

Понятный аппарат: ритм, музыкальный размер, музыкальная фраза, музыкальная пауза, музыкальные акценты, синкопа, синкопированный ритм, основные позиции ног, рук, корпуса.

Практика (6 часов).

Изучение движений:

1. Свинговое раскачивание двух центров
2. Параллель и оппозиция в движении двух центров
3. Принцип управления «импульсные цепочки»
4. Координация движения рук и ног без передвижения
5. Свинговое раскачивание двух центров
6. Параллель и оппозиция в движении двух центров
7. Принцип управления «импульсные цепочки»
8. Координация движения рук и ног без передвижения

Тема 2.5. Комплекс упражнений для работы с уровнями

Теория (1 час).

Комплекс упражнений для работы с уровнями

Практика (7 часов).

Изучение движений:

1. Основные уровни стоя, сидя, лёжа
2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях

3. Переходы из уровня в уровень, смена положений
4. Упражнения contraction, release в положении сидя
5. Движения изолированных центров

Тема 2.6. Комбинации в продвижении . Кроссовые упражнения

Теория (1 час).

Комбинации в продвижении.

Практика (7 часов).

Кроссовые упражнения:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад
2. Шаги по квадрату
3. Шаги с мультипликацией
4. Основные шаги афро-танца
5. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах
6. Триплеты с продвижением вперед-назад и по кругу
7. Текущий контроль.

Раздел 3. Элементы джаз – танца (40 часов)

Тема 3.1. Постановка корпуса, основные принципы в джаз-танце

Теория (4 часа).

Постановка корпуса, основные принципы в джаз-танце.

Практика (4 часа).

Практическое занятие по постановке корпуса.

Тема 3.2. Понятия arch и contraction.

Теория (3 часа).

Понятия arch и contraction.

Практика (5 часов).

Выполнение упражнений в технике arch и contraction.

Тема 3.3. Изоляция

Теория (2 часа).

Понятие «изоляция».

Практика (6 часов)

Изучение движений (2/4,4/4):

1. Голова: наклоны, повороты, полукруги и круги. Исполняется во все возможные стороны
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруг и круги, восьмёрка.
3. Руки: движения изолированных ареалов (кисти, предплечья, плечи). Прямые направления, полукруги, круги, восьмёрка, перевод из положения в положения, координация движения, основные позиции.
4. Грудная клетка: прямые направления, полукруги, круги, вертикальные положения, скручивания, крест, квадрат.
5. Пелвис: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и кругию

- Ноги: движения изолированных ареалов (стопы, колени, бедра). Переводы из положения в положение, исполнения движений по выворотным и невыворотным положениям.

Тема 3.4. Уровни

Теория (1 час). Уровни.

Практика (7 часов)

Изучение движений:

- Основные уровни стоя, сидя, лёжа
- Упражнения стретч-характера в различных положениях
- Переходы из уровня в уровень, смена положений
- Упражнения contraction, release в положении сидя
- Движения изолированных центров

Тема 3.5. Cross.

Теория (1 час).

Cross.

Практика (7 часов).

Кроссовые упражнения

- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад
- Шаги по квадрату
- Шаги с мультипликацией
- Основные шаги афро-танца
- Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах
- Триплеты с продвижением вперёд-назад и по кругу

Раздел 4. Упражнения на развитие творческой активности: музыкальные игры. Импровизация

Тема 4.1. Музыкальная игра «Танцующая точка»

Практика (8 часов)

Музыкальная игра «Танцующая точка». Отработка движений.

Тема 4.2. Импровизация в танце

Теория (2 часа).

Понятие об импровизации в танце.

Практика (2 часа).

Практическое занятие по теме.

Тема 4.3. Импровизация на музыкальное сопровождение «Танец-образ»

Практика (8 часов).

Практическое занятие. Импровизация на музыкальное сопровождение «Танец-образ»

Тема 4.4. Импровизация в паре. Игра «Я и моя тень»

Практика (8 часов).

Практическое занятие. Импровизация в паре. Игра «Я и моя тень». Текущий контроль.

Раздел 5. Репетиционная деятельность

Тема 5.1. Проучивание танцевальных связок

Теория (3 часа).

Танцевальные связки.

Практика (5 часов).

Проучивание танцевальных связок. Фигурное перестроения рисунка (из колонны в две колонны, затем в шеренгу, из круга в два круга, круг в круге, использование разных уровней).

Тема 5.2. Корректировка и репетиция танцевальных связок.

Теория (4 часа).

Корректировка танцевальных связок.

Практика (4 часа).

Фигурное перестроения рисунка (из колонны в две колонны, затем в шеренгу, из круга в два круга, круг в круге, использование разных уровней).

Тема 5.3. Корректировка постановок

Теория (2 часа).

Требования к корректировке.

Практика (6 часов).

Корректировка постановок. Фигурное перестроения рисунка (из колонны в две колонны, затем в шеренгу, из круга в два круга, круг в круге, использование разных уровней).

Тема 5.4. Репетиционный процесс: выработка техничности и синхронности исполнения

Практика (8 часов).

Репетиционный процесс: выработка техничности и синхронности исполнения. Танцевальные шаги в образах обезьяны, птицы, тигра, охотников и т.д. Создание репертуара на основе изученного материала и наложение его на сюжетно-ролевые или бытовые ситуации. Создание персонажей на образах животных, птиц и сказочных персонажей.

Тема 5.5 «Мой выбор». Профессия «хореограф». Уникальность профессии.

Описание деятельности

Профессия «хореограф». Уникальность профессии. Описание деятельности. Просмотр видеоматериала по теме.

Тема 5.6. Итоговое занятие. «Танцевальная революция». Промежуточная аттестация

Практика (4 часа).

Контрольное занятие. Промежуточная аттестация.

2.4. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

Предмет: «Хореография»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|-------|---|--------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Введение | 2 | 2 | | |
| 1.1 | Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | | |
| 2. | Раздел 2. Базовые теоретические знания о стретчинге | 2 | 2 | | |
| 2.1 | Базовые теоретические знания о стретчинге | 2 | 2 | | |
| 3. | Раздел 3. Общая физическая подготовка | 14 | 3 | 11 | |
| 3.1 | Разминочный комплекс | 4 | 1 | 3 | |
| 3.2 | Кардиоупражнения | 6 | 1 | 5 | |
| 3.3 | Функциональный тренинг | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 4. | Раздел 4. Stretching | 19 | 6 | 13 | |
| 4.1 | Развитие гибкости рук и верхней части торса | 3 | 1 | 2 | |
| 4.2 | Развитие гибкости спины | 4 | 1 | 3 | |
| 4.3 | Растяжка подколенных связок | 4 | 1 | 3 | |
| 4.4 | Растяжка паховых связок | 4 | 1 | 3 | |
| 4.5 | «Мой выбор». Профессия - тренер по стретчингу | 2 | 2 | | |
| 4.6 | Итоговое занятие. «Стретчинг. Основы». Промежуточная аттестация | 2 | | 2 | контрольное занятие |
| | Всего часов: | 37 | 13 | 24 | |

2.5. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Базовые теоретические знания о стретчинге

2.1. Базовые теоретические знания о стретчинге.

Теория (2 часа).

Стретчинг как комплекс упражнений на растяжку. Основные (наиболее значимые) факты, события, приобретения и открытия в сфере фитнеса с момента возникновения и до сегодняшних дней. Польза стретчинга.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1 Разминочный комплекс

Теория (1 час).

Понятие о разминочном комплексе.

Практика (3 часа).

Разминка всех групп мышц, суставов и связок, начиная с шеи, заканчивая стопами. Исполнение разминки под музыку, с включением танцевальных движений (шаги из стороны в сторону, покачивания корпуса и бёдер и так далее). Усложнение упражнений (в более быстром темпе и в количестве повторений каждого упражнения).

3.2 Кардиоупражнения

Теория (1 час).

Кардиотренировка как нагрузка, направленная на увеличение выносливости, при которой укрепляется сердечная мышца и улучшается функция кардиореспираторной системы (кровообращение и дыхание). Отличие кардиотренировки от силовой тренировки набором упражнений и темпом их выполнения.

Практика (5 часов).

Выполнение кардиоупражнений

3.3. Функциональный тренинг

Теория (1 час).

Понятие о функциональном тренинге. Роль функционального тренинга.

Практика (3 часа).

Упражнения для ног:

-приседания;

-узкие приседания;

-подъемы на носки стоя (для икроножных мышц);

-отведения ноги в положении «упор на полу»;

-махи.

Все упражнения (на выбор) выполняются в 3 подхода по 20-30 раз.

Упражнения для рук:

- отжимания с узким и широким хватом;
- обратные отжимания (со скамьи);
- «планка» классическая и с упором в локти;
- боковая «планка».

Все упражнения (на выбор) выполняются в 3 подхода по 1-2 минуты.

Упражнения для спины и пресса:

- скручивания на полу – верх.
- обратные скручивания (подъем ног) – низ.
- скручивания с поворотом корпуса – косые мышцы.
- гиперэкстензии различных видов (подъемы тела, лёжа на животе).

Все упражнения (на выбор) выполняются в 3 подхода по 20-30 раз. Текущий контроль.

Раздел 4. Stretching

Тема 4.1. Развитие гибкости рук и верхней части торса

Теория (1 час).

Изучение упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.

Практика (2 часа).

Отработка упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.

Тема 4.2. Развитие гибкости спины

Теория (1 час).

Изучение движений для развития гибкости спины: «Кошка», «Прогиб», «Лодочка», «Коробочка», «Мостик», «Кольцо».

Практика (3 часа).

Отработка изученных движений.

Тема 4.3. Растяжка подколенных связок

Теория (1 час).

Изучение упражнений, связанных с наклонами вперед к коленям.

Практика (3 часа).

Выполнение упражнений, связанных с наклонами вперед к коленям., при этом колени запрещается сгибать. Наклоны могут выполняться как стоя, так и на полу. Из различных исходных положений (по заданию педагога).

Тема 4.4 Растяжка паховых связок

Теория (1 час).

Изучение упражнений на растяжку паховых связок.

Практика (3 часа).

Отработка упражнений на растяжку паховых связок:

- «Полушпагат»;
- «Шпагат»;
- «Лягушка».

Тема 4.5. «Мой выбор». Профессия - тренер по стретчингу

Беседа «Профессиональные обязанности тренера по стретчингу». (Тренер по стретчингу разрабатывает упражнения для улучшения чувствительности мышц и их комфортного тонуса, подвижности суставов, гибкости. Он обеспечивает

безопасность и дружественную психологическую атмосферу во время занятий, подбирает оптимальный уровень нагрузки для клиентов в зависимости от их целей и физической подготовки.).

Тема 4.6. Итоговое занятие. «Стретчинг. Основы». Промежуточная аттестация
Контрольное занятие. Промежуточная аттестация.

2.6. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

Предмет: «Хореография»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|-----------|---|--------------------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Введение | 6 | 6 | | |
| 1.1 | Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | | |
| 1.2 | Базовые сведения о стретчинге | 4 | 4 | | |
| 2. | Раздел 2. Общая физическая подготовка | 24 | 3 | 21 | |
| 2.1 | Разминочный комплекс | 8 | 1 | 7 | |
| 2.2 | Кардиоупражнения | 8 | 1 | 7 | |
| 2.3 | Функциональный тренинг | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 3. | Раздел 3. Stretching | 44 | 10 | 34 | |
| 3.1 | Развитие гибкости рук и верхней части торса | 8 | 1 | 7 | |
| 3.2 | Развитие гибкости спины | 8 | 1 | 7 | |
| 3.3 | Растяжка подколенных связок | 8 | 1 | 7 | |
| 3.4 | Растяжка паховых связок | 8 | 1 | 7 | |
| 3.5 | Комплексная растяжка. Основы йоги | 8 | 2 | 6 | наблюдение |
| 3.6 | «Мой выбор». Самые гибкие люди планеты | 2 | 2 | | |
| 3.7 | Итоговое занятие. «Стретчинг. Интенсив». Промежуточная | 2 | 2 | | контрольное занятие |

| | | | | |
|--------------|----|----|----|--|
| аттестация | | | | |
| Всего часов: | 74 | 19 | 55 | |

2.7. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции.

Инструктаж по технике безопасности

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2. Базовые сведения о стретчинге

2.1. Базовые теоретические знания о стретчинге

Теория (4 часа).

Стретчинг как комплекс упражнений на растяжку. Основные (наиболее значимые) факты, события, приобретения и открытия в сфере фитнеса с момента возникновения и до сегодняшних дней. Польза стретчинга.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Разминочный комплекс

Теория (1 час).

Практика (3 часа).

Разминка всех групп мышц, суставов и связок, начиная с шеи, заканчивая стопами. Исполнение разминки под музыку, с включением танцевальных движений (шаги из стороны в сторону, покачивания корпуса и бёдер и так далее). Усложнение упражнений (в более быстром темпе и в количестве повторений каждого упражнения).

2.2. Кардиоупражнения

Теория (1 час).

Кардиотренировка как нагрузка, направленная на увеличение выносливости, при которой укрепляется сердечная мышца и улучшается функция кардиореспираторной системы (кровообращение и дыхание). Отличие кардиотренировки от силовой тренировки набором упражнений и темпом их выполнения.

Практика (5 часов).

Выполнение кардиоупражнений

2.3. Функциональный тренинг

Теория (1 час).

Понятие о функциональном тренинге. Роль функционального тренинга.

Практика (3 часа).

Упражнения для ног:

-приседания;

-узкие приседания;

-подъемы на носки стоя (для икроножных мышц);

-отведения ноги в положении «упор на полу»;

-махи.

Все упражнения (на выбор) выполняются в 3 подхода по 20-30 раз.

Упражнения для рук:

-отжимания с узким и широким хватом;

-обратные отжимания (со скамьи);

-«планка» классическая и с упором в локти;

-боковая «планка».

Все упражнения (на выбор) выполняются в 3 подхода по 1-2 минуты.

Упражнения для спины и пресса:

-скручивания на полу – верх.

-обратные скручивания (подъем ног) – низ.

-скручивания с поворотом корпуса – косые мышцы.

-гиперэкстензии различных видов (подъемы тела, лёжа на животе).

Все упражнения (на выбор) выполняются в 3 подхода по 20-30 раз. Текущий контроль.

Раздел 3. Stretching

Тема 3.1. Развитие гибкости рук и верхней части торса

Теория (1 час).

Изучение упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.

Практика (2 часа).

Отработка упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.

Тема 3.2. Развитие гибкости спины

Теория (1 час).

Изучение движений для развития гибкости спины:

- «Кошка»;

- «Прогиб»;

- «Лодочка»;

- «Коробочка»;

- «Мостик»;

- «Кольцо».

Практика (3 часа).

Отработка изученных движений.

Тема 3.3. Растяжка подколенных связок

Теория (1 час).

Изучение упражнений, связанных с наклонами вперед к коленям.

Практика (3 часа).

Выполнение упражнений, связанных с наклонами вперед к коленям, при этом колени запрещается сгибать. Наклоны могут выполняться как стоя, так и на полу. Из различных исходных положений (по заданию педагога).

Тема 3.4 Растяжка паховых связок

Теория (1 час).

Изучение упражнений на растяжку паховых связок.

Практика (3 часа).

Отработка упражнений на растяжку паховых связок:

- «Полушпагат»;
- «Шпагат»;
- «Лягушка».

Тема 3.5. Комплексная растяжка. Основы йоги

Теория (2 часа).

Что такое йога. Польза йоги.

Практика (6 часов).

Отработка упражнений:

- поза счастливого ребенка;
- широкий присест;
- поза раскрытой ящерицы;
- полушпагат;
- поза бабочки;
- наклон к колену сидя;
- поза голубя;
- двойной голубь.

Текущий контроль.

Тема 3.6. «Мой выбор». Самые гибкие люди планеты

Теория (2 часа).

Беседа о наиболее выдающихся личностях, поставивших рекорды. Проявивших себя в направлениях: йога, художественная гимнастика, стретчинг и не только. Мирового и Российского уровня (Лейлани Франко, МухтарГусенгаджиев, Юлия Гюнтель, Жан Клод Ван Дам, Евгения Канаева, Алина Кабаева, Маргарита Мамун, Яна Кудрявцева, Юлия Владимировна Барсукова).

Тема 3.7. Итоговое занятие. «Стретчинг. Интенсив». Промежуточная аттестация

Практика (2 часа).

Контрольное занятие. Промежуточная аттестация

**2.8. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Основы»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцевальная революция»**

Предмет: «Хореография»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|-------|-----------------------------|--------------------|---------|----------|-----------------------------|
| | | | теория | практика | |
| | | | | | |

| 1. | Раздел 1. Введение | 2 | 2 | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| 1.1 | Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | | |
| 2. | Раздел 2. Фитнес - подготовка | 35 | | | |
| 2.1 | Базовые теоретические знания о фитнесе | 1 | 1 | | |
| 2.2 | Силовые упражнения для ног и рук | 8 | 2 | 6 | |
| 2.3 | Силовые упражнения для спины и пресса | 8 | 2 | 6 | |
| 2.4 | Кардиотренировка | 7 | 2 | 5 | |
| 2.5 | Стретчинг | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 2.6 | Подвижные игры | 3 | | 3 | |
| 2.7 | «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом | 2 | 2 | | |
| 2.8 | Итоговое занятие. «Фитнес. Основы». Промежуточная аттестация | 2 | | 2 | контрольное занятие |
| | Всего часов: | 37 | 13 | 24 | |

2.9. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Основы»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Фитнес - подготовка (35 часов)

Тема 2.1. Базовые теоретические знания о фитнесе

Теория (1 час).

Место фитнеса в системе физической культуры. История фитнеса. Фитнес-направления. Выдающиеся фитнес-деятели всего мира.

Тема 2.2. Силовые упражнения для ног и рук

Теория (2 часа).

Правила выполнения силовых упражнений рук и ног.

Практика (6 часов)

Выпады на месте без утяжелителей и с ними. Выпады в продвижении без утяжелителей и с ними. Подготовка к упражнению Бёрпи (спокойный темп, быстрый, усложнённый с прыжком). Отведения ноги в сторону, вперёд и назад без утяжелителей и с ними. «Реверанс» (приседание со скрещенными ногами). Подъемы на носки стоя (для икроножных мышц) без утяжелителей и с ними. Махи на 90 градусов и выше без утяжелителей и с ними. Отжимания с узким и широким хватом. Обратные отжимания (со скамьи). Отжимания в быстром темпе. Планка с работой рук («шаги») руками, похлопывания плечей и др.) Данные упражнения выполняются по 15-30 раз в 2-3 подхода.

Тема 2.3. Силовые упражнения для спины и пресса

Теория (2 часа).

Правила выполнения силовых упражнений для спины и пресса.

Практика (6 часов)

Скручивания на полу – верх. Двойные скручивания – верх + низ. Обратные скручивания. (подъем ног) – низ. Скручивания с поворотом корпуса – косые мышцы. Подъем ног лежа на боку – косые мышцы. Гиперэкстензии различных видов (подъемы тела, лежа на животе). Данные упражнения выполняются по 15-30 раз в 2-3 подхода.

Гиперэкстензии различных видов (лежа на животе поднимание торса наверх без задействования ног и с ногами, без задействования рук и с руками, динамичные и статические).

Мостик бёдрами.

Тема 2.4. Кардиотренировка

Теория (2 часа).

Активные танцевальные связки и комбинации, которые позволяют реализовать кардионагрузку.

Практика (5 часов).

Отработка танцевальных связок и комбинаций.

Тема 2.5. Стретчинг

Теория (1 час).

Понятие о стретчинге.

Практика (3 часа).

Отработка упражнений. Время выполнения 1-3 минуты. Данное направление представляет собой активные и статические упражнения для растягивания мышц тела.

«Растяжка».

«Полушпагат». Ноги, расставленные на ширине плеч, разворачиваются вправо. Левая нога плавно уходит назад, как можно дальше (опора на полупалец). Правая нога согнута (угол 90 градусов). Руки являются опорой для корпуса (ладони на полу). Потом следует усложнить (ладони переставляем на согнутое колено). Повтор в лево.

- «Шпагат»;

- «Прогиб»;

- «Лодочка»;

- «Коробочка»;

- «Мостик»;

- «Угол»;

- «Лягушка».

Текущий контроль.

Тема 2.6. Подвижные игры

Практика (3 часа)

Бессюжетные игры. В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Третий лишний».

Тема 2.7. «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом

Посещение Уральского государственного университета физической культуры в «День открытых дверей». Экскурсия по университету, встреча с преподавателями, открытые занятия (тренировки). Знакомство с особенностями профессий в области физической культуры и спорта.

Тема 2.8. Итоговое занятие. «Фитнес. Основы». Промежуточная аттестация

Подведение итогов года. Промежуточная аттестация.

2.10. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

Предмет: «Хореография»

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов | Из них: | | Формы аттестации / контроля |
|-------|---|--------------------|---------|----------|-----------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Введение | 2 | 2 | | |
| 1.1 | Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | | |
| 2. | Раздел 2. Фитнес - подготовка | 34 | 8 | 26 | |
| 2.1 | Базовые теоретические знания о фитнесе | 2 | 2 | | |
| 2.2 | Силовые упражнения для ног и рук | 8 | 2 | 6 | |

| | | | | | |
|----------|--|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| 2.3 | Силовые упражнения для спины и пресса | 8 | 2 | 6 | |
| 2.4 | Комплекс силовых упражнений | 8 | | 8 | |
| 2.5 | Кардиотренировка | 8 | 2 | 6 | наблюдение |
| 3 | Раздел 3. Стретчинг | 38 | 6 | 32 | |
| 3.1 | Развитие гибкости рук и верхней части торса | 8 | 1 | 7 | |
| 3.2 | Развитие гибкости спины | 8 | 1 | 7 | |
| 3.3 | Растяжка подколенных связок | 8 | 1 | 7 | |
| 3.4 | Растяжка паховых связок | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 3.5 | «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом | 2 | 2 | | |
| 3.6 | Итоговое занятие. «Фитнес. Интенсив». Промежуточная аттестация | 4 | | 4 | контрольное занятие |
| | Всего часов: | 74 | 16 | 58 | |

2.11. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции.

Инструктаж по технике безопасности

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Фитнес - подготовка (35 часов)

Тема 2.1. Базовые теоретические знания о фитнесе

Теория (2 часа).

Место фитнеса в системе физической культуры. История фитнеса. Фитнес-направления. Выдающиеся фитнес-деятели всего мира.

Тема 2.2. Силовые упражнения для ног и рук

Теория (2 часа).

Правила выполнения силовых упражнений рук и ног.

Практика (6 часов)

Выпады на месте без утяжелителей и с ними. Выпады в продвижении без утяжелителей и с ними. Подготовка к упражнению Бёрпи (спокойный темп, быстрый, усложнённый с прыжком). Отведения ноги в сторону, вперёд и назад без утяжелителей и с ними. «Реверанс» (приседание со скрещенными ногами). Подъемы

на носки стоя (для икроножных мышц) без утяжелителей и с ними. Махи на 90 градусов и выше без утяжелителей и с ними. Отжимания с узким и широким хватом. Обратные отжимания (со скамьи). Отжимания в быстром темпе. Планка с работой рук («шаги») руками, похлопывания плечей и др.) Данные упражнения выполняются по 15-30 раз в 2-3 подхода.

Тема 2.3. Силовые упражнения для спины и пресса

Теория (2 часа).

Правила выполнения силовых упражнений для спины и пресса.

Практика (6 часов)

Скручивания на полу – верх. Двойные скручивания – верх + низ. Обратные скручивания (подъем ног) – низ. Скручивания с поворотом корпуса – косые мышцы. Подъем ног лежа на боку – косые мышцы. Гиперэкстензии различных видов (подъемы тела, лёжа на животе). Данные упражнения выполняются по 15-30 раз в 2-3 подхода.

Гиперэкстензии различных видов (лёжа на животе поднимание торса наверх без задействования ног и с ногами, без задействования рук и с руками, динамические и статические).

Мостик бёдрами.

Тема 2.4. Комплекс силовых упражнений

Практика (6 часов).

Отработка силовых упражнений для рук и ног, для спины и пресса.

Тема 2.5. Кардиотренировка

Теория (2 часа).

Активные танцевальные связки и комбинации, которые позволят реализовать кардионагрузку.

Практика (6 часов).

Отработка танцевальных связок и комбинаций.

Раздел 3. Стретчинг

Тема 3.1. Развитие гибкости рук и верхней части торса

Теория (1 час).

Понятие о стретчинге.

Практика (7 часов).

Отработка упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.

Тема 3.2. Развитие гибкости спины

Теория (1 час).

Изучение упражнений для гибкости спины.

Практика (7 часов).

Отработка упражнений. Время выполнения 1-3 минуты. Данное направление представляет собой активные и статические упражнения для растягивания мышц тела:

- «Растяжка»;
- «Полушпагат»;
- «Шпагат»;
- «Лодочка»;

- «Коробочка»;
- «Мостик»;
- «Угол»;
- «Лягушка».

Текущий контроль.

Тема 3.3. Растяжка подколенных связок

Теория (1 час).

Изучение упражнений, связанных с наклонами вперёд к коленям.

Практика (7 часов).

Выполнение упражнений, связанных с наклонами вперёд к коленям, при этом колени запрещается сгибать. Наклоны могут выполняться как стоя, так и на полу. Из различных исходных положений (по заданию педагога).

Тема 3.4 Растяжка паховых связок

Теория (1 час).

Изучение упражнений на растяжку паховых связок.

Практика (7 часов).

Отработка упражнений на растяжку паховых связок.

- «Полушпагат»;
- «Шпагат»;
- «Лягушка».

Тема 3.5. «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом

Теория (2 часа).

Посещение Уральского государственного университета физической культуры в «День открытых дверей». Экскурсия по университету, встреча с преподавателями, открытые занятия (тренировки). Знакомство с особенностями профессий в области физической культуры и спорта.

Тема 2.8. Итоговое занятие. «Фитнес. Основы». Промежуточная аттестация

Подведение итогов года. Промежуточная аттестация.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Современный танец»

Текущий контроль

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|----------------|----------------------------|--|
| наблюдение | низкий | - отсутствует координация и ловкость движений; - недостаточная гибкость и пластичность при выполнении движений; - неумение точно и правильно выполнять сложные движения. |
| | средний | - недостаточная координация и ловкость движений; - недостаточная гибкость и пластичность при |

| | | |
|--|---------|---|
| | | выполнении движений; - допущены ошибки при выполнении сложных движений. |
| | высокий | - присутствует координация и ловкость движений; - гибкость и пластичность при выполнении движений; - умение точно и правильно выполнять сложные движения; - художественность и правильность выполнения движений. |

Промежуточная аттестация

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---------------------|----------------------------|---|
| контрольное занятие | низкий | - умеет показать начальные навыки исполнения элементов современного танца; - освоен репертуар учебного модуля; - умеет показать начальные навыки исполнения элементов спортивного танца; - освоен репертуар учебного модуля. |
| | средний | - умеет показать основные навыки исполнения элементов современного танца; - участие в концертной программе (в 1 номере); - умеет показать основные навыки исполнения элементов спортивного танца; - участие в концертной программе (в 1 номере). |
| | высокий | - умеет показать основные навыки исполнения элементов современного танца; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах); - умеет показать основные навыки исполнения элементов спортивного танца; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах). |

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы»

Текущий контроль

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|----------------|----------------------------|---|
| наблюдение | низкий | - знает и правильно исполняет элементы стретчинга; - исполняет комплекс ОФП с ошибками. |
| | средний | - правильно исполняет элементы стретчинга при хорошей осанке; - исполняет комплекс ОФП верно, готов сделать до трёх подходов упражнений. |
| | высокий | - правильно исполняет элементы при хорошей осанке; - видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга; - исполняет комплекс ОФП верно, готов сделать до трёх подходов упражнений. |

Промежуточная аттестация

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---------------------|----------------------------|---|
| контрольное занятие | низкий | -знает и исполняет основные элементы стретчинга, но допускает ошибки; -- исполняет комплекс ОФП с ошибками. |
| | средний | -правильно исполняет элементы стретчинга; - работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке; -улучшил качество исполнения элементов растяжки (развил гибкость тела в целом); -некоторые элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.). |
| | высокий | -правильно исполняет элементы; -работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке; -видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга, почти все элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.). |

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив»

Текущий контроль

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|----------------|----------------------------|---|
| наблюдение | низкий | - знает и правильно исполняет элементы стретчинга; - исполняет комплекс ОФП с ошибками. |
| | средний | -правильно исполняет элементы стретчинга при хорошей осанке; -исполняет комплекс ОФП верно, готов сделать до трёх подходов упражнений. |
| | высокий | -правильно исполняет элементы. при хорошей осанке; -видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга; -исполняет комплекс ОФП верно, готов сделать до трёх подходов упражнений. |

Промежуточная аттестация

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---------------------|----------------------------|--|
| контрольное занятие | низкий | -знает и исполняет основные элементы стретчинга, но допускает ошибки; -- исполняет комплекс ОФП с ошибками. |

| | | |
|--|---------|---|
| | средний | -правильно исполняет элементы стретчинга; - работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке; -улучшил качество исполнения элементов растяжки (развил гибкость тела в целом); -некоторые элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.). |
| | высокий | -правильно исполняет элементы; -работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке; -видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга, почти все элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.). |

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Основы»

Текущий контроль

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|----------------|----------------------------|--|
| наблюдение | низкий | - выполняет несколько силовых упражнений; -не может выполнить упражнение на координацию; -движения начинает и заканчивает произвольно; -выполняет силовые упражнения с трудом; -выполняет только простейшие элементы упражнений в кардионагрузке; - выполняет базовые элементы стретчинга частично; -поверхностные знания терминологии. |
| | средний | - выполняет до 30 силовых упражнений; -выборочно координирует упражнения; -выполняет все упражнения в кардионагрузке с небольшими погрешностями; - слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию; -выполняет все элементы стретчинга с небольшими погрешностями; -владеет специальной терминологией. |
| | высокий | - выполняет свыше 40 силовых упражнений; -слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию, музыкальные акценты, начало и конец музыкальной фразы; -точно и правильно выполняет все упражнения на координацию; -точно и правильно выполняет все упражнения в кардионагрузке; -точно и правильно выполняет все элементы стретчинга; -понимает специальные понятия и правильно использует их в речи; -умеет объяснить учебный материал другому обучающемуся. |

Промежуточная аттестация

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---------------------|----------------------------|--|
| контрольное занятие | низкий | - выполняет до 20 силовых упражнений; - выполняет простейшие элементы в кардионагрузке; - не владеет теорией фитнеса; - движения начинает и заканчивает под музыку с небольшими ошибками; - выполняет не все элементы (выборочно координирует движения). |
| | средний | - выполняет 30 силовых упражнений; - понимает специальные понятия; - слышит темп, ритм музыки, правильно улавливает мелодию; - выполняет все упражнения, но с небольшими погрешностями, плохо корректирует себя. |
| | высокий | - выполняет свыше 40 упражнений; - точно и правильно выполняет все элементы в кардионагрузке; - понимает специальные понятия, правильно использует в речи; - слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию, музыкальные акценты, начало и конец музыкальной фразы. |

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив»

Текущий контроль

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|----------------|----------------------------|--|
| наблюдение | низкий | - выполняет несколько силовых упражнений; - не может выполнить упражнение на координацию; - движения начинает и заканчивает произвольно; - выполняет силовые упражнения с трудом; - выполняет только простейшие элементы упражнений в кардионагрузке; - выполняет базовые элементы стретчинга частично; - поверхностные знания терминологии. |
| | средний | - выполняет до 30 силовых упражнений; - выборочно координирует упражнения; - выполняет все упражнения в кардионагрузке с небольшими погрешностями; - слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию; - выполняет все элементы стретчинга с небольшими погрешностями; - владеет специальной терминологией. |
| | высокий | - выполняет свыше 40 силовых упражнений; |

| | | |
|--|--|--|
| | | - слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию, музыкальные акценты, начало и конец музыкальной фразы; - точно и правильно выполняет все упражнения на координацию; - точно и правильно выполняет все упражнения в кардионагрузке; - точно и правильно выполняет все элементы стретчинга; - понимает специальные понятия и правильно использует их в речи; - умеет объяснить учебный материал другому обучающемуся. |
|--|--|--|

Промежуточная аттестация

| Форма контроля | Уровень освоения материала | Зачетные требования |
|---------------------|----------------------------|--|
| контрольное занятие | низкий | - выполняет до 30 силовых упражнений; - выполняет простейшие элементы в кардионагрузке; - не владеет теорией фитнеса; - движения начинает и заканчивает под музыку с небольшими ошибками; - выполняет не все элементы (выборочно координирует движения); - движения начинает и заканчивает произвольно; - в команде исполняет движения несинхронно. |
| | средний | - выполняет 40 силовых упражнений; - понимает специальные понятия; - слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию; - выполняет элементы на координацию с небольшими погрешностями; - выполняет не все базовые элементы стретчинга; - слышит темп, ритм музыки, правильно улавливает мелодию; - выполняет все упражнения, но с небольшими погрешностями, плохо корректирует себя. |
| | высокий | - выполняет свыше 40 упражнений; - точно и правильно выполняет все элементы в кардионагрузке; - понимает специальные понятия, правильно использует в речи; - слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию, музыкальные акценты, начало и конец музыкальной фразы. |

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 4).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 4).

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

4.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1. Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. выступлению.
2. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3. Репетиция (от лат. *repetitio* — повторение) — тренировка театрального или иного (например, музыкального, хореографического) представления, как правило, без зрителей. Осуществляется для того, чтобы отточить профессиональные навыки или лучше подготовиться непосредственно к публичному выступлению.
5. Концерт - разновидность обобщающего занятия. Цель его - наглядно продемонстрировать уровень музыкальной (хореографической) культуры обучающихся, достигнутый в течение учебного года.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Костровицкая, В.С. Сто уроков классического танца.[Текст]: - Л.: Искусство Язык, 1981. – 263 с.
2. Базарова, Н.П. Классический танец.[Текст]: - С-Пб.: Лань, 2009. – 190 с.

3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии.[Текст]: – М.: Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
4. Ивлева, Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. [Текст] Учебное пособие/Л.Д.Ивлева – Челябинск: ЧГАКИ, 1997. – 72 с.
5. Ивлева, Л.Д. История экзерсиса классического танца. [Текст]: Учеб. пособие/Л.Д. Ивлева – Челябинск: ЧГАКИ. 2014. – 174 с.
6. Мессерер, А.М. Уроки классического танца.[Текст]:С-Пб.: Лань, 2004. – 400 с.
7. Бриске, И.Э. Ритмика и танец.[Текст] Челябинск: ЧГИИК, 1993. – 35 с.
8. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец.[Текст]:учебное пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусства, 2002. - 105 с.
9. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца.[Текст]: - М.: Один из лучших, 2006. – 200 с.
10. Панферов, В.И. Пластика современного танца.[Текст]:
11. Учебное пособие для преподавателей хореографии и сценического движения, балетмейстеров, студентов / В.И. Панфёров. – Челябинск: ЧГИИК, 1996. – 112 с.
12. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания. /Л.В. Перлина / Народное художественное творчество - <http://www.razym.ru/semiyahobbi/drhobbi/179572-perlina-iv-tanec-modern-i-metodika-ego-prepodavaniya.html>
13. Бурцева, Г.В. Стили и техника джаз-танца.[Текст]: Учебное пособие / Г.В. Бурцева А.П. Байкова. – Барнаул: АГИИК 1998. – 120 с.
14. Никитин, В.Ю. "Модерн-джаз танец". Этапы развития. Метод. Техника. [Текст]: – М. 2010. 192 с.
15. Полятков, С.С. "Основы современного танца".[Текст]: – М. 2011. 125 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Климова, А. Детские танцы. Учимся танцевать! [Текст]: М. 2006. 96 с.
2. Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят. [Текст]: - М. 2008. 74 с.
3. Гальперин, Я. Учимся танцевать легко! [Текст]: - М. 2007. 123 с.
4. Бабков, В. Разные дети живут на планете. Поем, слушаем, танцуем. [Текст]: - М.2010. 85 с.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com>. Все для хореографии и танцоров. Tantsam. Сборники по хореографии и танцам.
2. <http://www.taranenkomusic.narod.ru>. Персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной оркестровке..
3. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей,
4. www.horeograf.com. Сайт посвящен хореографам и танцорам.

5. www.horeograf.com/detskij-tanec. Для визуализации обучения на занятиях хореографии
<https://sites.google.com/site/sajthoreograficeskojskoly/slovar-horeograficeskih-terminov>
Словарь хореографических терминов

4.2 Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

| № п/п | Наименование основного оборудования | Кол-во единиц |
|---|---|---------------|
| I. Технические средства обучения | | |
| 1. | Цифровой фотоаппарат | 1 |
| 2. | Устройства ввода/вывода звуковой информации – магнитофон, колонки | 1 |
| 3. | Мобильное устройство для хранения информации (флеш-память) | 2 |
| II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование | | |
| 1. | Наличие опоры, зеркал, специального покрытия пола, раздевалок, освещения. | + |
| III. Мебель | | |
| 1. | Стол | 1 |
| 2. | Стулья | 10 |
| 3. | Шкафы для хранения костюмов и обуви. | 1 |
| IV. Дидактические материалы | | |
| 1. | Наглядно-иллюстрационный материал – фото, видео концертов, новогодних спектаклей, видеоматериал по современной хореографии и фитнесу. | + |

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной развивающей программы «Танцевальная революция» на 2023/2024 учебный год

Школа по дополнительному образованию города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец культуры и спорта» им. П.К. Кудрявца, Челябинск

Первый заместитель директора
А.А. Завалько
1 сентября 2023 г.

«Утвержден» Директор МАУДО «ДЮСШ»
О.В. Сивиркина
1 сентября 2023 г.

Календарный учебный график

| наименование программы | Сентябрь | | Октябрь | | Ноябрь | | Декабрь | | Январь | | Февраль | | Март | | Апрель | | Май | | Июнь | | Июль | | Август | | Сентябрь | |
|------------------------------------|----------|---|---------|---|--------|---|---------|---|--------|----|---------|----|------|----|--------|----|-----|----|------|----|------|----|--------|----|----------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Методика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Танцевальная революция» | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| «Танцевальная революция» «Стороны» | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| «Танцевальная революция» «Мотивы» | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| «Танцевальная революция» «Вызов» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| «Танцевальная революция» «Мотивы» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1 - первый вторник
2 - первый четверг
3 - выходной (прекращение деятельности)

Приложение 2

Карточка ДОП для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

| | |
|-------------------------------------|--|
| наименование | содержание |
| название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Современный танец» |
| краткое название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Современный танец» |
| направленность программы | художественная |
| краткое описание | В рамках программы у обучающихся будут сформированы начальные танцевальные умения и навыки, исполнительские навыки. Занятие современными танцами позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и развить творческие способности. |
| содержание программы учебного плана | <p>Раздел 1. Введение Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности</p> <p>Раздел 2. Азбука движения Джаз-танец как основа современной хореографии Постановка корпуса, основные положения ног в современном танце Комплекс упражнений для позвоночника Комплекс упражнений на развитие координации Комплекс упражнений для работы с уровнями Комбинации в продвижении. Кроссовые упражнения</p> <p>Раздел 3. Элементы джаз - танца Постановка корпуса, основные принципы в джаз-танце Понятия arch и contraction. Изоляция Уровни Cross</p> <p>Раздел 4. Упражнения на развитие творческой активности: музыкальные игры. Импровизация Музыкальная игра «Танцующая точка» Импровизация в танце. Импровизация на музыкальное сопровождение «Танец-образ» Импровизация в паре. Игра «Я и моя тень»</p> <p>Раздел 5. Репетиционная деятельность Проучивание танцевальных связок Корректировка и репетиция танцевальных связок Корректировка постановок Репетиционный процесс: выработка техничности и синхронности исполнения «Мой выбор». Профессия «хореограф». Уникальность</p> |

| | |
|--|---|
| | профессии. Описание деятельности. Итоговое занятие. «Танцевальная революция». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | хореография, современный танец |
| цель и задачи | Развитие творческих способностей обучающихся средствами современной хореографии |
| результат | У обучающихся сформированы начальные танцевальные умения и навыки, воспитана сценическая культура. |
| материальная база | Учебный кабинет, оборудованный для занятий хореографией, методические сборники. |
| требования к состоянию здоровья | есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | да |
| возрастной диапазон | 6,5 - 11 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | Модуль «Танцевальная революция. Современный танец» - 148 часов |

| | |
|-------------------------------------|--|
| наименование | содержание |
| название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» |
| краткое название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» |
| направленность программы | художественная |
| краткое описание | В рамках программы у обучающихся будут сформированы основные умения по выполнению комплекса упражнений на растяжку. Занятие стретчингом позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, раскрыть индивидуальные возможности и развить творческие способности. |
| содержание программы учебного плана | Раздел 1. Введение Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности Раздел 2. Базовые теоретические знания о стретчинге Базовые теоретические знания о стретчинге Раздел 3. Общая физическая подготовка Разминочный комплекс Кардиоупражнения Функциональный тренинг Раздел 4. Stretching Развитие гибкости рук и верхней части торса Развитие гибкости спины Растяжка подколенных связок |

| | |
|--|---|
| | Растяжка паховых связок «Мой выбор». Профессия - тренер по стретчингу Итоговое занятие. «Стретчинг. Основы». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | стретчинг, комплекс упражнений |
| цель и задачи | Освоение обучающимся комплекса упражнений на растяжку, укрепление здоровья посредством занятий стретчингом |
| результат | У обучающихся сформированы основные навыки выполнения комплекса упражнений на растяжку |
| материальная база | Учебный кабинет, оборудованный для занятий стретчингом, методические сборники. |
| требования к состоянию здоровья | есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | да |
| возрастной диапазон | 6,5-18 |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» - 37 часов |

| | |
|-------------------------------------|--|
| наименование | содержание |
| название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» |
| краткое название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» |
| направленность программы | художественная |
| краткое описание | В рамках программы у обучающихся будут сформированы основные умения по выполнению комплекса упражнений на растяжку. Занятие стретчингом позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, раскрыть индивидуальные возможности и развить творческие способности. |
| содержание программы учебного плана | Раздел 1. Введение Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности Базовые сведения о стретчинге Раздел 2. Общая физическая подготовка Разминочный комплекс Кардиоупражнения Функциональный тренинг Раздел 3. Stretching (19 часов) Развитие гибкости рук и верхней части торса Развитие гибкости спины Растяжка подколенных связок |

| | |
|--|--|
| | Растяжка паховых связок Комплексная растяжка. Основы йоги «Мой выбор». Самые гибкие люди планеты Итоговое занятие. «Стретчинг. Интенсив». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | стретчинг, комплекс упражнений |
| цель и задачи | Освоение обучающимися комплекса упражнений на растяжку, укрепление здоровья посредством занятий стретчингом |
| результат | У обучающихся сформированы основные навыки выполнения комплекса упражнений на растяжку |
| материальная база | Учебный кабинет, оборудованный для занятий стретчингом, методические сборники. |
| требования к состоянию здоровья | есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | да |
| возрастной диапазон | 6,5-18 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» - 74 часа |

| наименование | содержание |
|-------------------------------------|--|
| название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» |
| краткое название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» |
| направленность программы | художественная |
| краткое описание | В рамках программы у обучающихся будут сформированы основные навыки по выполнению упражнений, направленных на поддержание хорошей общей физической формы. Занятие фитнесом позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, раскрыть индивидуальные возможности и развить творческие способности. |
| содержание программы учебного плана | Раздел 1. Введение Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности Раздел 2. Фитнес - подготовка Базовые теоретические знания о фитнесе Силовые упражнения для ног и рук Силовые упражнения для спины и пресса Кардиотренировка Стретчинг Подвижные игры «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с |

| | |
|--|--|
| | физической культурой и спортом Итоговое занятие. «Фитнес. Основы». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | стретчинг, комплекс упражнений |
| цель и задачи | Освоение обучающимися комплекса упражнений на растяжку, укрепление здоровья посредством занятий фитнесом |
| результат | У обучающихся сформированы основные навыки выполнения упражнений, направленных на поддержание хорошей общей физической формы |
| материальная база | Учебный кабинет, оборудованный для занятий фитнесом, методические сборники. |
| требования к состоянию здоровья | есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | да |
| возрастной диапазон | 6,5-18 |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» - 37 часов |

| наименование | содержание |
|-------------------------------------|---|
| название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» |
| краткое название ДООП/модуля | «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» |
| направленность программы | художественная |
| краткое описание | В рамках программы у обучающихся будут сформированы основные навыки по выполнению упражнений, направленных на поддержание хорошей общей физической формы. Занятие фитнесом позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, раскрыть индивидуальные возможности и развить творческие способности. |
| содержание программы учебного плана | Раздел 1. Введение Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности Раздел 2. Фитнес - подготовка Базовые теоретические знания о фитнесе Силовые упражнения для ног и рук Силовые упражнения для спины и пресса Комплекс силовых упражнений Кардиотренировка Раздел 3. Стретчинг Развитие гибкости рук и верхней части торса |

| | |
|--|---|
| | Развитие гибкости спины Растяжка подколенных связок Растяжка паховых связок «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом Итоговое занятие. «Фитнес. Интенсив». Промежуточная аттестация |
| ключевые слова для поиска программы | стретчинг, комплекс упражнений |
| цель и задачи | Освоение обучающимися комплекса упражнений на растяжку, укрепление здоровья посредством занятий фитнесом |
| результат | У обучающихся сформированы основные навыки выполнения упражнений, направленных на поддержание хорошей общей физической формы |
| материальная база | Учебный кабинет, оборудованный для занятий фитнесом, методические сборники. |
| требования к состоянию здоровья | есть |
| наличие медицинской справки для зачисления | да |
| возрастной диапазон | 6,5-18 лет |
| число учащихся в группе | 15 |
| способ оплаты | Бюджет |
| продолжительность | 1 год |
| общее количество и количество часов в неделю | Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» - 74 часа |

План воспитательных мероприятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальная революция»

| № п/п | Название мероприятия | Цель мероприятия | Месяц проведения |
|-------|---|--|------------------|
| 1. | Экскурсия в музей истории Дворца | Знакомство с историей и традициями Дворца | сентябрь |
| 2. | Новогодний огонёк | Создание условий для развития у обучающихся творческих способностей. Формирование благоприятной атмосферы в коллективе. | декабрь |
| 3. | Участие в праздничном концерте, посвящённом Международному женскому дню | Воспитание уважительного и бережного отношения к родителям и представителям старшего поколения, привитие любви к национальным традициям своего народа. | март |
| 4. | Участие в мероприятии «День рождения Дворца» | Развитие ценностного отношения к взаимодействию с другими людьми посредством участия в мероприятиях Дворца. | февраль |
| 5. | «День здоровья» | Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий танцами. | апрель |
| 6. | Участие в мероприятии, посвящённом Дню Победы. | Воспитание патриотизма: формирование представления о значимости события в истории Родины. | май |

Приложение 4

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Танцевальная революция»

Образовательный модуль «Современный танец»

Текущий контроль

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют творческие задания, которые рассматриваются не только как средство для активизации наличного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Промежуточная аттестация

| № п/п | Название критерия | Степень выраженности критерия |
|-------|--|---|
| | Музыкальность (динамику и характер музыки, темп, музыкальный размер) | Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением – 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла; Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл; |
| | Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнения танцевальных элементов (повороты, прыжки, шаги) | Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 1 балл. |

1-2 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

3-4 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;

5-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне.

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы»

Текущий контроль

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют творческие задания, которые рассматриваются не только как средство для активизации наличного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Промежуточная аттестация

| № п/п | Название критерия | Степень выраженности критерия |
|-------|---------------------------------|--|
| 1 | Исполнение элементов стретчинга | -знает и правильно исполняет элементы стретчинга-1балл; -знает и правильно исполняет элементы стретчинга. Работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке. Улучшил качество исполнения элементов растяжки (развил гибкость тела в целом). Некоторые элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.) -2 балла; - правильно исполняет элементы при хорошей осанке. Видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга . Правильно исполняет элементы. Работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке. Видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга, почти все элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.) -3 балла. |
| 2 | Исполнение комплекса ОФП | - исполняет комплекс ОФП верно -1балл; - правильно исполняет комплекс ОФП - 2 балла; - исполняет комплекс ОФП при хорошей осанке верно, готов сделать до трёх подходов упражнений - 3 балла. |

1-2 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

3-4 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;

5-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне.

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив»

Текущий контроль

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют творческие задания, которые рассматриваются не только как средство для активизации наличного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Промежуточная аттестация

| № п/п | Название критерия | Степень выраженности критерия |
|-------|---------------------------------|--|
| 1 | Исполнение элементов стретчинга | -знает и правильно исполняет элементы стретчинга-1балл; - знает и правильно исполняет элементы стретчинга. Работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке. Улучшил качество исполнения элементов растяжки (развил гибкость тела в целом). Некоторые элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.) -2 балла; - правильно исполняет элементы при хорошей осанке. Видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга. Правильно исполняет элементы. Работает в соответствии с музыкой при хорошей осанке. Видимо улучшил свой результат в элементах стретчинга, почти все элементы исполняет полностью (шпагат, мостик, бабочка и др.) -3 балла. |
| 2 | Исполнение комплекса ОФП | - исполняет комплекс ОФП верно -1балл; - правильно исполняет комплекс ОФП - 2 балла; - исполняет комплекс ОФП при хорошей осанке верно, готов сделать до трёх подходов упражнений - 3 балла. |

1-2 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

3-4 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;

5-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне.

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Основы»

Текущий контроль

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют творческие задания, которые рассматриваются не только как средство для активизации наличного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Промежуточная аттестация

| № п/п | Название критерия | Степень выраженности критерия |
|-------|--|---|
| 1 | Исполнение силовых упражнений | Выполняет до 30 упражнений - 1 балл. Выполняет до 40 упражнений - 2 балла. Выполняет свыше 45 упражнений - 3 балла. |
| 2 | Исполнение упражнений в кардионагрузке | Выполняет только простейшие элементы - 1 балл. Выполняет все элементы с небольшими погрешностями (неточное исполнение, недостаточное количество) - 2 балла. Точно и правильно выполняет все элементы - 3 балла. |
| 3 | Выполнение элементов стретчинга | Выполняет не все базовые элементы - 1 балл. Выполняет все элементы с небольшими погрешностями - 2 балла. Точно и правильно выполняет все элементы - 3 балла. |
| 4 | Базовые теоретические знания о фитнесе | Владеет поверхностными знаниями (терминологию и понятия знает выборочно) - 1 балл. Понимает специальные понятия, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин - 2 балла. Умеет объяснить материал другому обучающемуся -3 балла. |
| 5 | Развитие чувства ритма, музыкального слуха | Движение начинает и заканчивает под музыку, с небольшими ошибками - 1 балл. Слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию - 2 балла. Слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию, музыкальные акценты, начало и конец музыкальной фразы - 3 балла. |
| 6 | Упражнения на координацию | Выполняет не все элементы (выборочно координирует упражнения) - 1 балл. Выполняет все элементы, но с небольшими погрешностями (выполняет, но недостаточно координирует себя). Точно и правильно выполняет все элементы (легко запоминает, координирует, корректирует себя) - 3 балла. |

| | | |
|---|----------------------|---|
| 7 | Исполнение в команде | Не всегда синхронно исполняет в команде - 1 балл. Исполняет синхронно в команде - 2 балла. Всегда исполняет синхронно и музыкально, «чувствует» исполнение в команде - 3 балла. |
|---|----------------------|---|

1-7 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;
8-16 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
17-21баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив»

Текущий контроль

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют творческие задания, которые рассматриваются не только как средство для активизации наличного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Промежуточная аттестация

| № п/п | Название критерия | Степень выраженности критерия |
|-------|--|---|
| 1 | Исполнение силовых упражнений | Выполняет до 30 упражнений - 1 балл. Выполняет до 40 упражнений - 2 балла. Выполняет свыше 45 упражнений - 3 балла. |
| 2 | Исполнение упражнений в кардионагрузке | Выполняет только простейшие элементы - 1 балл. Выполняет все элементы с небольшими погрешностями(неточное исполнение, недостаточное количество) - 2 балла. Точно и правильно выполняет все элементы - 3 балла. |
| 3 | Выполнение элементов стретчинга | Выполняет не все базовые элементы - 1 балл. Выполняет все элементы с небольшими погрешностями - 2 балла. Точно и правильно выполняет все элементы - 3 балла. |
| 4 | Базовые теоретические знания о фитнесе | Владеет поверхностными знаниями (терминологию и понятия знает выборочно) - 1 балл. Понимает специальные понятия, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин - 2 балла. Умеет объяснить материал другому |

| | | |
|---|--|---|
| | | обучающемуся -3 балла. |
| 5 | Развитие чувства ритма, музыкального слуха | Движение начинает и заканчивает под музыку, с небольшими ошибками - 1 балл. Слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию - 2 балла. Слышит темп, ритм музыки, улавливает мелодию, музыкальные акценты, начало и конец музыкальной фразы - 3 балла. |
| 6 | Упражнения на координацию | Выполняет не все элементы (выборочно координирует упражнения) - 1 балл. Выполняет все элементы, но с небольшими погрешностями (выполняет, но недостаточно координирует себя). Точно и правильно выполняет все элементы (легко запоминает, координирует, корректирует себя) - 3 балла. |
| 7 | Исполнение в команде | Не всегда синхронно исполняет в команде - 1 балл. Исполняет синхронно в команде - 2 балла. Всегда исполняет синхронно и музыкально, «чувствует» исполнение в команде - 3 балла. |

1-7 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;
8-16 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
17-21баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

| № п/п | Фамилия, имя обучающегося | Критерии оценки | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------|---|--|--|--|---|---|--|--|--|--|---|--|
| | | Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа | | | Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения. | | | | | Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения | | | |
| | | Развиты навыки планирования своей работы | Умеет нести ответственность за результаты действий | Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований | Способен ставить цель и выбирать пути её достижения | Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом | Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности | Владеет различными социальными ролями. | Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе | Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом | Владеет различными средствами коммуникации | Владеет навыками саморегуляции в процессе общения | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

- + 1 – владеет в совершенстве
- 0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения сформированности знаниевого компонента личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Знания

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|--|---|
| 1 | Стремление к знанию – одна из основных черт человека. | 4 - Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно |
| 2 | Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым. | 4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно |
| 3 | Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно. | 4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно |

- 7 – 12 баллов – показатель полностью сформирован
- 5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
- 0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Культура

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|---|
| 1 | Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями. | 4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно |
| 2 | Культура – это общая характерная особенность людей, которые живут в пределах одной страны или отдельного её региона. | 4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно |
| 3 | Культурные ценности — это незаменимые материальные и нематериальные предметы и произведения культуры, имеющие художественную и материальную ценность, значимость. | 4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно |
| 4 | Через культуру осуществляется связь между поколениями и совершенствуется развитие общества. | 4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно |

- 10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
- 6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
- 0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|--|--|
| 1 | Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |
| 2 | Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |
| 3 | Душа человека – это стержень, основа его бытия и определяет его со-бытие. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |
| 4 | Духовно богатый человек обязан знать историю своего народа, элементы его фольклора, быть разносторонне образованным. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

| № | Утверждение/основание/вопрос | Варианты ответа (подчеркните выбранный) |
|---|---|--|
| 1 | Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |
| 2 | Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |
| 3 | Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |
| 4 | Командная работа – это огромная возможность для личного и профессионального роста всех членов команды. | 4-Полностью согласен (-а) 3-В общем, это верно 2- Это не совсем так 1-Это неверно |

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован