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 № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 245-од от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная революция»

Направленность Программы: художественная
Возраст обучающихся: 6,5 - 18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 592 часа
Год разработки Программы: 2026

Автор-составитель:
Половинская Арина Дмитриевна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Челябинск, 2026 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» ... 16

2.5. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» ... 17

2.6.Учебный план модуля «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» дополнительной ощеобразовательной 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» ... 23

2.9. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» ... 24

2.10. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» ... 26

2.11. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» ... 27

2.12. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Фитнес» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» ... 29

2.13. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес» 31

2.14. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Репетиционная работа» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» ... 38

2.15. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Репетиционная работа» ... 39

Раздел 3. Воспитательная деятельность ... 40

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей ... 40

3.2. Формы и методы воспитания ... 41

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов ... 42

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальная революция» ... 43

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы ... 44

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» ... 53

5.1 Методические материалы ... 53

5.2 Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» ... 55

Приложение 1 ... 56

Приложение 2 ... 57

Приложение 3 ... 65

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).
3. Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-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» (ред. от 24.12.2025).
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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).
6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).
7. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).
8. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
12. 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».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).
15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).
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.

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 обусловлена современным тенденциям развития образования. Она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. В программе объединены

различные направления стретчинг, фитнес и современный танец. ДООП «Танцевальная революция» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей обучающихся и построена по принципу «от простого к сложному».

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 6 модулей: «Современный танец», «Стретчинг. Основы», «Стретчинг. Интенсив», «Фитнес. Основы», «Фитнес», «Фитнес. Интенсив», «Репетиционная работа».

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 особенностям 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 соотнесения 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;
-развиты сила и гибкость опорно-двигательного аппарата детей с помощью использования стретчинга и фитнеса.

Объем программы – 592 часа
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
Модуль «Танцевальная революция. Фитнес» - 148 часов
Модуль «Танцевальная революция. Репетиционная работа» - 74 часа

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

Виды занятий – практическое занятие, концерт, беседа, репетиция

Срок реализации: 1год

Режим занятий:

Модуль «Танцевальная революция. Современный танец» - 2 раза в неделю по 2 академических часа.
Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Основы» - 1 академический час в неделю.
Модуль «Танцевальная революция. Стретчинг. Интенсив» - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.
Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Основы» - 1 академический час в неделю.
Модуль «Танцевальная революция. Фитнес. Интенсив» - 2 раза в неделю по 1 академическому часу.
Модуль «Танцевальная революция. Фитнес» - 2 раза в неделю по 2 академических часа.
Модуль «Танцевальная революция. Репетиционная работа» - 1 раз в неделю по 2 академических часа.

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

Раздел 2. Содержание Программы

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
	«Танцевальная революция. Фитнес»	148	27	121	Наблюдение, контрольное занятие
	«Танцевальная революция. Репетиционная работа»	74	14	60	Наблюдение, концертное выступление
	Всего часов:	518	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 1. Введение**	**2**	**2**		
1.1	Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности	2	2		
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	Комплекс упражнений для позвоночника	4	2	2	
2.4	Комплекс упражнений на развитие координации	8	2	6	
2.5	Комплекс 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): вперёд-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 поясничнo-грудном отделе), curve (изгиб верхней части позвоночника вперёд или в сторону), body roll (группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением корпуса).

Тема 2.4. Комплекс упражнений на развитие координации

Теория (2 часа).

Понятийный 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 вперёд-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 вперёд-назад и по кругу
7. Текущий контроль. Выполнение комбинаций движений.

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).

Беседа «Что такое arch и contraction».

ARCH [атч] - (арка) - положение торса, при котором позвоночник прогибается назад не только в грудном, но и в поясничном отделе (сильный прогиб назад). Возможно движение таза вперед. CONTRACTION [контракшн] - (сжатие) - основное положение.

Практика (5 часов).

Выполнение упражнений в технике arch и contraction.

Тема 3.3. Изоляция

Теория (2 часа).

Беседа «Что такое «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
6. 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).

Беседа «Что такое уровни движения?» Уровни движения – это положение танцора относительно пола. В модерн-джазе активно используют передвижение танцора в пространстве и выделяют следующие уровни движения: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

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 3.5. Cross.

Теория (1 час).

Cross как комбинации базовых движений с перемещением по залу, помогающие развивать координацию. Дети строятся в две колонны и, перемещаясь из одной части класса в другую, выполняют упражнения, с продвижением вперед четко соблюдая синхронность в паре, ритм и т. д.

Практика (7 часов).

Кроссовые упражнения

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперёд-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 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. Импровизация в танце — это умение двигаться без заученных в порядке движений, без схем и комбинаций.

Практика (2 часа).

Выполнение заданий на импровизацию в танце.

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». Выполнение заданий на импровизацию в танце под музыку. Текущий контроль.

Раздел 5. Репетиционная деятельность

Тема 5.1. Проучивание танцевальных связок

Теория (3 часа).

Беседа «Что такое танцевальные связки?» Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3—5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Практика (5 часов).

Проучивание танцевальных связок. Фигурное перестроения рисунка (из колонны в две колоны, 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).

Беседа «Как осуществлять корректировку танцевальных связок?»

Практика (4 часа).

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

Тема 5.3. Корректировка постановок

Теория (2 часа).

Беседа «Корректировка постановок».

Практика (6 часов).

Корректировка постановок. Фигурное перестроения рисунка (из колонны в две колоны, 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 (8часов).

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).

Исполнение танцевальных связок с элементами импровизации. 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. Изучение движений. Суставная разминка/ Разминка для шеи. Наклоны и круговые вращения головой. Разминка плечевого сустава и рук. Разминка кистей. Разминка мышц спины, туловища и тазобедренного сустава. Разминка коленного сустава и голеностопа.

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 (подъёмы 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).

Правила выполнения 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).

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

Практика (3 часа).

Отработка изученных движений «Кошка , «Прогиб», «Лодочка» , «Коробочка», «Мостик, «Кольцо».

Тема 4.3. Растяжка подколенных связок

Теория (1 час).

Правила выполнений, связанных с наклонами вперёд к коленям.

Практика (3 часа).

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 4.4 Растяжка паховых связок

Теория (1 час).

Правила выполнения 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. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. 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. Stretchiag**	**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 аттестация	2	2		контрольное занятие
	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

Теория (4 часа)

Стретчинг как комплекс упражнений на растяжкку. 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).

Беседа «Правила выполнения базовых упражнений для разминки:

Суставная разминка.

Разминка для шеи.

Наклоны и круговые вращения головой.

Разминка плечевого сустава и рук.

Разминка кистей.

Разминка мышц спины, туловища и тазобедренного сустава.

Разминка коленного сустава и голеностопа.

Кардиоразминка.

Махи ногами

Глубокие выпады.

Скалолаз.

Гусеница.

Динамические приседания.

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 (подъёмы 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).
Правила выполнения 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).
Правила выполнения упражнений, связанных с наклонами вперёд к коленям.
Практика (3 часа).
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).
Правила выполнения 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).
Выполнение упражнений комплексной растяжки. 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. Текущий контроль	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 (1час).

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 (подъёмы 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, динамичные и статические).

Мостик бёдрами.

Тема 2.4. Кардиотренировка

Теория (2 часа).

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. ку.

Практика (5 часов).

Активные танцевальные связки и комбинации, которые позволят реализовать кардионагрузку. Отработка танцевальных связок и комбинаций.

Тема 2.5. Стретчинг. Текущий контроль

Теория (1 час).

Беседа «Что такое стретчинг?» Виды стретчинга».

Практика (3 часа).

Отработка активных и статических упражнений для растягивания мышц тела. .Время выполнения 1-3 минуты.

«Растяжка».

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

- «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

Выполнение активных и статических упражнений. 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. Текущий контроль	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 (2часа).

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 (подъёмы 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, динамичные 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. Текущий контроль

Теория (2 часа).
Правила выполнения активных танцевальны связок и комбинаций, позволяющих 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).
Правила выполнения упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.
Практика (7 часов).
Отработка упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.
Разогрев шейно-воротниковой зоны
Кисти - вращения в замке по часовой и против
Локти - вращение от локтя
Вращения руками от плеч - руки прямые, максимально амплитудно
Разведение рук в сторону и обнимание себя
Подъем плечей по одному с приседом и с вращением корпуса в стороны - вращения с уходом вперед,
Махи руками вниз вверх поочерёдно - плавно, но амплитудно
Подъем рук наверх с круговой работой кистей
Вращения руками от локтя + вращения с фиксацией

Тема 3.2. Развитие гибкости спины

Теория (1 час).
Правила выполнения 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).
Правила выполнения 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).
Просмотр видеоматериала о профессии фитнес- тренер. Фитнес-тренер помогает посетителям спортзала правильно структурировать свои занятия, выбрать нужные упражнения и интенсивность нагрузок – в зависимости от состояния здоровья и от задач, которые человек перед собой ставит.

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

Выполнение комплекса упражнений на растяжку. Промежуточная аттестация.

2.12. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Фитнес» 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	2	2		

	традиции. Инструктаж по технике безопасности				
2.	**Раздел 2. Фитнес - подготовка**	**36**	**10**	**26**	
2.1	Фитнес. Базовые теоретические знания о фитнесе	4	4		
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. Текущий контроль	8	2	6	наблюдение
3	**Раздел 3. Стретчинг**	**40**	**5**	**35**	
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. Текущий контроль	8	1	7	наблюдение
4	**Раздел 4. Табата основы**	**32**	**4**	**28**	
4.1	Силовые упражнения. Сет №1	8	1	7	
4.2	Силовые упражнения. Сет №2	8	1	7	
4.3	Силовые упражнения. Сет №3	8	1	7	
4.4	Силовые упражнения. Сет №4	8	1	7	
5	**Раздел 5. Табата продвинутый уровень**	**38**	**6**	**32**	
5.1	Силовые упражнения. Сет №1	8	1	7	
5.2	Силовые упражнения. Сет №2	8	1	7	
5.3	Силовые упражнения. Сет №3	8	1	7	
5.4	Силовые упражнения. Сет №4	8	1	7	
5.5	«Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом	2	2		
5.6	Итоговое занятие. «Фитнес». Промежуточная аттестация	4		4	контрольное занятие
	Всего часов:	**148**	**27**	**121**	

2.13. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Фитнес»

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 (36 часов)

Тема 2.1. Фитнес. Базовые теоретические знания о фитнесе

Теория (4 часа)

Беседа «Что такое фитнес?» Место фитнеса в системе физической культуры. История фитнеса. Фитнес-направления. Выдающиеся фитнес-деятели всего мира. Фитнес - это оздоровительная методика, направленная на поддержание физической формы.

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 («шагю» 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 (подъёмы 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, динамичные 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. Текущий контроль

Теория (2 часа).

Беседа «что такое кардиотренировка?» Кардиотренировка - это вид физических нагрузок, который способствует повышению пульса в определенных рамках, повышает кровообращение, заставляет сердце и легкие работать в усиленном режиме, что улучшает работу органов и укрепляет эластичность сосудов. Правила выполнения активных танцевальных связок и комбинаций, позволяющих реализовать кардионагрузку.

Практика (6 часов).

Отработка танцевальных связок и комбинаций. Исполнение танцевальных связок и комбинаций. Текущий контроль.

Раздел 3. Стретчинг (40 часов)

Тема 3.1. Развитие гибкости рук и верхней части торса

Теория (1 час).

Беседа «Стретчинг как комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц».

Практика (7 часов).

Отработка упражнений для развития гибкости рук и верхней части торса.

Разогрев шейно-воротниковой зоны

Кисти - вращения в замке по часовой и против

Локти - вращение от локтя

Вращения руками от плеч - руки прямые, максимально амплитудно

Разведение рук в сторону и обнимание себя

Подъем плечей по одному с приседом и с вращением корпуса в стороны - вращения с уходом вперед,

Махи руками вниз вверх поочерёдно - плавно, но амплитудно

Подъем рук наверх с круговой работой кистей

Вращения руками от локти + вращения с фиксацией

Корпус - скручивания корпуса, ноги на ширине плеч, без резких движений.

Тема 3.2. Развитие гибкости спины

Теория (1 час).

Правила выполнения 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. Комплексная растяжка. Текущий контроль

Теория (1 час).

Беседа «Что включает в себя комплексная растяжка»

Практика (7 часов).

Выполнение комплексной растяжки.

- Комплекс для кистей.
- Вытяжение рук в наклоне
- Наклон назад с прямыми руками.
- Поза треугольника.
- Наклоны к стопам сидя.
- Растяжение в скручивании.
- Складка.
- Перекаты с ноги на ногу.
- Прогиб из позы воина.
- Разминка стоп.

https://journal.tinkoff.ru/list/stretching-exercises/

Текущий контроль

Раздел 4. Табата основы (32 часа)

Тема 4.1 Силовые упражнения. Сет №1

Теория (1 час).

Беседа «Что такое табата?» Табата – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, построенный на 4-минутных блоках занятий. Упражнения предельно простые, но выполнять их необходимо правильно и максимально быстро. 20 секунд тренировки

на предельном уровне сил (нужно сделать от 8 до 10 повторов), 10 секунд на отдых. Повторив 8 раз, вы получите блок системы табата.
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений.
* Тяга на правую ногу с весом
* Тяга на левую ногу с весом
* Присед с выталкиванием веса наверх
* Планка с работой рук в крест на плечи
* Планка пружина на пятки

Тема 4.2 Силовые упражнения. Сет №2
Теория (1 час).
Правила выполнения силовых упражнений Сета №2
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений.
- Реверанс накрест через исходное реверанс прямо назад с двух ног
- Верхний пресс стульчик
- Пресс скручивание на косые мышцы
- Верхняя тяга с весом (скользящие наклоны в стороны)
- Прыжок твист

Тема 4.3 Силовые упражнения. Сет №3
Теория (1 час).
Правила выполнения силовых упражнений Сета №3
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений.
- Реверанс на 2 ноги.
- Тяга в приседе на 2 ногах.
- Крабик с резинкой.
- Скалолаз.
- Тяга на спину с весом.

Тема 4.4 Силовые упражнения. Сет №4
Правила выполнения силовых упражнений Сета №4
Теория (1 час).
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений:
- четвереньки мах правой прямой ногой с резинкой;
- четвереньки мах левой прямой ногой с резинкой;
- четвереньки открытие правого колена с резинкой;
- четвереньки открытие правого колена с резинкой;
- ягодичный мост с резинкой.

Раздел 5. Табата продвинутый уровень
Тема 5.1 Силовые упражнения. Сет №1
Теория (1 час).

Правила выполнения силовых упражнений Сета №1
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений.
- Бицепс.
- Раскрытие рук в сторону.
- Сведение лопаток в приседе с весом.
- Присед с резинкой отступ назад поочередно.
- Реверанс поочередно.

Тема 5.2 Силовые упражнения. Сет №2
Теория (1 час).
Правила выполнения силовых упражнений Сета №2
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений.
- Пресс стульчик.
- Пресс до пяток.
- Ягодичный пост на правую ногу с резинкой.
- Ягодичный мост на левую ногу с резинкой.
- Прыжок в планке.

Тема 5.3 Силовые упражнения. Сет №3
Теория (1 час).
Правила выполнения силовых упражнений Сета №3
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений.
- Выпад скручивание корпуса правая сторона.
- Выпад скручивание корпуса левая сторона.
- Журавлик с весом правая нога.
- Журавлик с весом левая нога.

Тема 5.4 Силовые упражнения. Сет №4
Теория (1 час).
Правила выполнения силовых упражнений Сета №4
Практика (7 часов).
Выполнение упражнений.
- Ягодичный мост с разведением резинки.
- Пресс через березку.
- Скалолаз.
- Планка с передачей гантели из руки в руку.
- Джампинг Джекема .

5.5. «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом
Теория (2 часа).
Беседа «Профессии в спорте. Кем стать, если не спортсменом?»».
1. Спортивный комментатор
Спорт + журналистика

Журналист, который в режиме реального времени освещает события матча, турнира и любых соревнований. Если посмотреть шире, то спортивная журналистика включает и редакторов, и корреспондентов, и телерадиоведущих, которые пишут, ведут спортивные передачи и снимают репортажи со спортивных матчей. Спортивная журналистика - это творческая и интересная работа с ненормированным графиком. Специалистам этой области, кроме любви к спорту, понадобятся грамотная речь, владение инфостилем и чувство юмора.

2. Спортивный агент

Спорт + PR

Спортсмен должен тренироваться и выступать, а все финансовые, юридические и маркетинговые вопросы решает его агент. Спортсмен подписывает договор с агентом, на основе которого тот будет представлять его интересы перед журналистами, находить наиболее выгодные контракты со спортивными клубами и заниматься PR личного бренда. Часто один спортивный агент помогает строить карьеру сразу нескольким спортсменам.

3. Спортивный юрист

Спорт + юриспруденция

Каждая сфера юриспруденции имеет специфику - строительство, медицина, IT и, в том числе, спорт требуют узких и глубоких знаний в конкретной области права. Спортивные юристы специализируются на разрешении споров, в которые могут быть вовлечены спортсмены (допинг, дисциплинарные, трудовые, коммерческие споры), сопровождении трансферов спортсменов между клубами, консультациях по трудовым контрактам, помощи в составлении регламентных документов и коммерческих соглашений.

4. Спортивный врач

Спорт + медицина

Специалист, который следит за здоровьем спортсменов, готовит их к соревнованиям, при необходимости оказывает им медицинскую помощь и помогает реабилитироваться после травм и болезней. Спортивной медицине можно учиться как в медицинских вузах (специальности "Лечебная физкультура и спортивная медицина", "Восстановительная медицина"), так и в университете физической культуры (специальности лечебной физкультуры, массажа и реабилитации; спортивной медицины; теории и методики адаптивной физической культуры).

5. Тренер

Спорт + педагогика

Спортивный тренер может работать с профессиональными спортсменами, воспитывать детей в спортшколах или работать со взрослыми в любительском спорте. Свои команды по футболу и хоккею престижно иметь и крупным корпорациям, поэтому тренеры остаются всегда востребованными. Хорошего тренера отличает авторитетность, ответственность, способность к творчеству и умение противостоять давлению со стороны.

6. Спортивный психолог

Спорт + психология

Для успехов на соревнованиях спортсмену нужны не только крепкое здоровье, физическое сила и мастерство. Огромную роль в спортивной борьбе играет сила воли и мотивация. За психологическое здоровье спортсменов или команды в целом, за адаптацию новых игроков отвечает спортивный психолог.

7. Спортивный судья

Спорт + право

Спортивный судья, арбитр или рефери следит за ходом игры или соревнования, контролирует выполнение игроками правил, следит за спортивной этикой. В неигровых видах спорта судья оценивает уровень мастерства спортсменов и награждает победителей. Обычно на соревнованиях работает команда из судей разных категорий и с разными сферами ответственности (главный, линейный, полевой и т.д.).

8. Спортивный аналитик

Спорт + технические науки

Спортивный аналитик или каппер - человек, который профессионально играет на спортивных ставках или консультирует других игроков. Для успеха в профессии необходимо разбираться в слабых и сильных сторонах игроков, знать и уметь анализировать статистику предыдущих матчей. А еще сочетать влюбленность в тот вид спорта, с которым имеешь дело, с холодным расчетливым умом.

9. Фитнес-тренер

Спорт + сфера услуг

Какими качествами должен обладать фитнес-тренер? Во-первых, он должен вести здоровый образ жизни и быть образцом для подражания в спорте. Во-вторых, знать анатомию, физиологию, нутрициологию, диетологию человека, потому что спорт невозможен без научного подхода. В-третьих, изучить технику безопасности во время занятий физкультурой, чтобы не пришлось применять знания по оказанию первой помощи, если на клиента упала штанга. В-четвертых, быть коммуникабельным и позитивно смотреть на мир, потому что к фитнес-тренеру приходят не только за фигурой, но и за отличным настроением.

10. Спортивный менеджер

Спорт + менеджмент

Воспитание спортсмена и проведение соревнований невозможны без объектов спортивной инфраструктуры. Чтобы работали футбольные поля, стадионы, ледовые дворцы и трассы для бобслея, чтобы спортивные клубы добивались результатов и выигрывали чемпионаты, необходимы руководители со знаниями в области управления и экономики. Спортивный менеджер - это руководитель клуба, объекта, спортивного общества или олимпийского движения, который отвечает за развитие инфраструктуры, организацию тренировочного процесса команд или проведение соревнований. Спортивный менеджмент преподают в институтах физкультуры, менеджмента, госуправления, экономики.

2.14. Учебный план модуля «Танцевальная революция. Репетиционная работа» 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». Инструктаж по технике безопасности	2	2		
2.	**Раздел 2. Постановочная и репетиционная деятельность.**	**72**	**12**	**60**	
2.1	«Мой выбор». Профессиограмма «хореограф»	2	2		
2.2	Содержание номера. Жанр музыкального произведения. Музыкальная композиция, акценты	8	2	6	
2.3	Танцевальные персонажи Характерность образа	8	2	6	
2.4	Тема, идея, сюжета постановки	8	2	6	
2.5	Изучение связок композиции. Текущий контроль	8		8	наблюдение
2.6	Танцевальная техника. Отработка техники исполнения отдельных танцевальных движений	8		8	
2.7	Отработка техники исполнения танцевальных движений в композиции	8		8	
2.8	Музыкальность исполнения. Исполнительское мастерство	8		8	
2.9	Художественно-выразительное исполнение . танца. Текущий контроль	8		8	наблюдение
2.10	Рефлексия. Творческое самовыражение в танцевальном коллективе «H2O»	4	4		
2.11	Итоговое занятие. «Танцевальная революция». Промежуточная аттестация	2		2	концертное выступление
	Всего часов:	**74**	**14**	**60**	

2.15. Содержание учебного плана образовательного модуля «Танцевальная революция. Репетиционная работа»

Раздел 1. Введение (2 часа)

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

Теория (2 часа).

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

Раздел 2. Постановочная и репетиционная деятельность (72 часа)

Тема 2.1. «Мой выбор». Профессиограмма «хореограф»

Теория (2 часа).

Профессиограмма «хореограф». Встреча с участниками коллектива спектаклей и концертов профессиональных коллективов (ЧАТОиБ им.М.И.Глинки, Театра современного танца).

Тема 2.2. Содержание номера. Жанр музыкального произведения. Музыкальная композиция, акценты

Теория (2 часа).

Содержание номера. Жанр музыкального произведения.

Практика (6 часов).

Прослушивание музыкальной композиции, расставление акцентов.

Тема 2.3. Танцевальные персонажи. Характерность образа

Теория (2 часа).

Понятие о характерности образа танцевальных персонажей.

Практика (6 часов).

Танцевальные персонажи (их отношений, среды, в которой они действуют, время действия, состояния и т. д.). Объяснение характеров танцующих персонажей, их действий.

Тема 2.4. Тема, идея, сюжет постановки

Теория (2 часа).

Беседа «Что такое «тема» и «идея» постановки .

Практика (6 часов).

Определение темы, идеи постановки. Изучение сюжета постановки.

Тема 2.5. Изучение связок композиции. Текущий контроль

Практика (8 часов).

Изучение танцевальных связок, соединение связок в единую танцевальную композицию. Определение пространственного построения танца, последовательность рисунков, показ педагогом танцевальной композиции. Исполнение танцевальных связок. Текущий контроль.

Тема 2.6. Танцевальная техника. Отработка техники исполнения отдельных танцевальных движений

Практика (8 часов).

Отработка акцентов, интонации, ритма, амплитудности исполнения и пр. Отработка техники исполнения отдельных танцевальных движений.

Тема 2.7. Отработка техники исполнения танцевальных движений в композиции

Практика (8 часов).

Отработка ансамблевости у исполнителей, техники исполнения танцевальных движений и композиции в целом. Отработка движений танца: ритма, пластики, техники исполнения, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.

Тема 2.8. Музыкальность исполнения. Исполнительское мастерство

Практика (8 часов).

Звуковые выразительные средства композиции. Определение принципов развития музыкальных тем. Расстановка музыкальных, ритмических акцентов.

Тема 2.9. Художественно-выразительное исполнение танца. Текущий контроль

Практика (8 часов).

Работа над танцевальной и музыкальной выразительностью через движение тела. Работа над художественным образом танца. Исполнение танца. Текущий контроль.

Тема 2.10. Рефлексия. Творческое самовыражение в танцевальном коллективе «H2O»

Практика (4 часа).

Самоанализ обучающихся по итогам учебного года.

Тема 2.11. Итоговое занятие. «танцевальная революция». Промежуточная аттестация

Практика (2 часа).

Исполнение изученных танцев. Промежуточная аттестация.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право- порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,ст.2,п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Танцевальная революция» являются:

- формирование основ социального взаимодействия;

-формирование потребности в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Танцевальная революция»:

- формирование у обучающимися российской гражданской принадлежности (идентичности);
- воспитание уважения к истории и культуре своего народа, его духовно - нравственным ценностям;
- осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- ориентация на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- развитие личностного отношения к занятиям хореографией, в том числе развитие творческого самовыражения в танце;
- осознание опыта художественного творчества как социально значимой деятельности;
- формирование навыков эффективной коммуникации.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Танцевальная революция» являются:

- получение информации об искусстве танца, изучение биографий деятелей российской и мировой культуры и т. д. как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):

- практические занятия детей (репетиции, подготовка к конкурсам) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых участвуют обучающиеся, к членам своего коллектива;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- участие в конкурсно-концертной деятельности способствует закреплению ситуации успеха, развитию рефлексивных и коммуникативных умений, ответственности, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Танцевальная революция» используются следующие методы воспитания:
- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
-методы стимулирования, поощрения (индивидуальногои публичного);
-методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе (Приложение 3) предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танцевальная революция»

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Экскурсия в музей истории Дворца	Знакомство с историей и традициями Дворца	сентябрь	https://vk.com/club170915312
2	Новогодний огонёк	Создание условий для развития у обучающихся творческих способностей. Формирование благоприятной атмосферы в коллективе.	декабрь	https://vk.com/club170915312
3	Участие в праздничном концерте, посвящённом Международному женскому дню	Воспитание уважительного и бережного отношения к родителям и представителям старшего поколения, привитие любови к национальным традициям своего народа.	март	https://vk.com/club170915312
	Участие в мероприятии «День рождения Дворца»	Развитие ценностного отношения к взаимодействию с другими людьми посредством участия в мероприятиях Дворца.	февраль	https://vk.com/club170915312
	«День здоровья»	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация	апрель	https://vk.com/club170915312

		занятий танцами.		
	Участие в мероприятии, посвящённом Дню Победы.	Воспитание патриотизма: формирование представления о значимости события в истории Родины.	май	https://vk.com/club170915312

Раздел 4. 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; -освоил 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	-уметь 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 выполнять 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.

Образовательный модуль «Танцевальная революция. Фитнес»

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.

Модуль «Танцевальная революция. Конкурсная подготовка»

Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
наблюдение	низкий	-слабое техничное исполнение танцевальных связок; -не музыкальное выполнение связок композиции ; -не выразительное исполнение номеров.
	средний	-недостаточно точное и техничное исполнение танцевальных связок; -не достаточно музыкальное выполнение связок композиции; -не достаточно выразительное исполнение номеров.
	высокий	-точное и техничное исполнение танцевальных связок; - музыкальное выполнение связок композиции; - выразительное исполнение номеров.

Подготовка конкурсных танцевальных номеров

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
наблюдение	низкий	-слабое техничное исполнение конкурсных танцевальных номеров; -не музыкальное выполнение номеров; -не выразительное исполнение номеров.
	средний	-недостаточно точное и техничное исполнение конкурсных танцевальных номеров; -недостаточно музыкальное выполнение конкурсных танцевальных номеров; -не достаточно выразительное исполнение конкурсных танцевальных номеров.
	высокий	-точное и техничное исполнение конкурсных танцевальных номеров; -музыкальное выполнение конкурсных танцевальных номеров; -выразительное исполнение конкурсных танцевальных номеров/

Промежуточная аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
концертное выступление	низкий	-в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения не всегда совпадают с движениями; -несумение ориентироваться в танцевальных рисунках, точках танцевального зала и перестроениях; --слабая техника исполнения танцевальных элементов: исполнение с большим количеством недочетов; --несинхронное, несогласованное исполнение танцевального номера, нет связи у воспитанника связи пространственной и временной точностью движений и уровнем развития координационных способностей; -несинхронное, несогласованное исполнение танцевального номера; -неэмоциональное, неубедительное, невыразительное исполнение танцевального номера, исполнение становится пустым, механическим.
	средний	-движения не отражают характер музыки и не совпадают с ритмом, темпом, а также с началом и

		концом произведения; --недостаточное умение ориентироваться в танцевальных рисунках и перестроениях, в играх ориентироваться по основным точкам танцевального зала; -недостаточно высокая техника исполнения танцевальных элементов, но правильно исполняет ритмические движения, упражнения; --не всегда синхронное, согласованное исполнение танцевального номера, расхождение, ошибки при исполнении танцевальных движений, определенных музыкальным текстом и хореографией; -недостаточно эмоциональное, убедительное, образное исполнение танцевального номера/
	высокий	-умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение в ответ на звучание каждой части музыкального произведения; --умение правильно выполнять построения и перестроения (круг, цепочка, колонна и т.д.), игры на ориентацию в пространстве; -высокая техника исполнения танцевальных элементов: технически качественное и художественно осмысленное исполнение; -синхронное, согласованное исполнение танцевального номера: на занятии обучающийся качественно и синхронно исполняет танцевальные движения, определенных музыкальным текстом и хореографией; -эмоциональное, убедительное, образное исполнение танцевального номера, точное понимание действия и образа персонажа.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).
Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная революция»

5.1 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-lv-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. Политков, 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

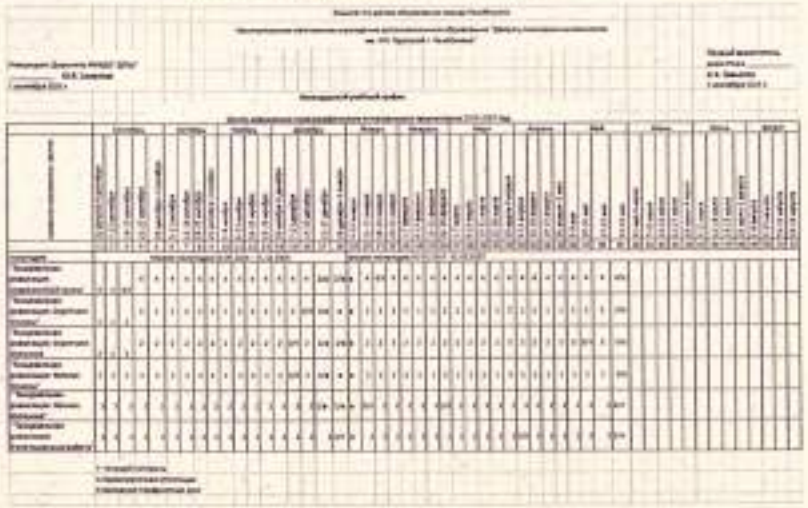
https://sites.google.com/site/sajthoreograficeskojskoly/slovar-horeograficeskih-terminov Словарь хореографических терминов

5.2 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 общеразвивающей программы «Танцевальная революция» на 2026/2027 учебный год



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 навалки. 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	Раздел 1. Введение Введение в программу. «Мой Дворец». Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности 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 Раздел 3. Элементы джаз - танца Постановка корпуса, основные принципы в джаз-танце Понятия arch и contraction. Изоляция Уровни Cross 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.» 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

	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 здоровью	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 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 здоровью	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 здоровью	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 здоровью	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 здоровью	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

наименование	содержание
название ДООП/модуля	«Танцевальная революция. Фитнес»
краткое название ДООП/модуля	«Танцевальная революция. Фитнес»
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 Фитнес. Базовые теоретические знания о фитнесе Силовые упражнения для ног и рук Силовые упражнения для спины и пресса Комплекс силовых упражнений

	Кардиотренировка. Текущий контроль Раздел 3. Стретчинг Развитие гибкости рук и верхней части торса Развитие гибкости спины Растяжка подколенных связок Растяжка паховых связок Комплексная растяжка. Текущий контроль Раздел 4. Табата основы Силовые упражнения. Сет №1 Силовые упражнения. Сет №2 Силовые упражнения. Сет №3 Силовые упражнения. Сет №4 Раздел 5. Табата продвинутый уровень Силовые упражнения. Сет №1 Силовые упражнения. Сет №2 Силовые упражнения. Сет №3 Силовые упражнения. Сет №4 «Мой выбор». Особенности профессий, связанных с физической культурой и спортом Итоговое занятие. «Фитнес». 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 здоровью	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» 148/4

наименование	содержание
название ДООП/модуля	«Танцевальная революция. Репетиционная работа»
краткое название ДООП/модуля	«Танцевальная революция. Репетиционная работа»
направленность программы	художественная.
краткое описание	В рамках программы у обучающихся будут сформированы основные танцевальные навыки. Обучающиеся примут участие в конкурсной и

	концертной деятельности.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Раздел 1. Введение Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности Раздел 2. Постановочная и репетиционная деятельность. «Мой выбор». Профессиограмма «хореограф» Содержание номера. Жанр музыкального произведения. Музыкальная композиция, акценты Танцевальные персонажи Характерность образа Тема, идея, сюжета постановки Изучение связок композиции. Текущий контроль Танцевальная техника. Отработка техники исполнения отдельных танцевальных движений Отработка техники исполнения танцевальных движений в композиции Музыкальность исполнения. Исполнительское мастерство Художественно-выразительное исполнение танца. Текущий контроль Рефлексия. Творческое самовыражение в танцевальном коллективе «H2O» Итоговое занятие. «Танцевальная революция». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	хореография, современный танец
цель и задачи	Развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией.
результат	У обучающихся сформированы танцевальные знания, умения и навыки; сформированы навыки исполнительства; воспитана сценическая культура.
материальная база	Учебный кабинет, оборудованный для занятий хореографией, звуковоспроизводящая аппаратура, методические сборники.
требования к состоянию здоровью	есть
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	8-18
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37недель
общее количество и количество часов в неделю	74/2

Приложение 3

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

Образовательный модуль «Современный танец»

Текущий контроль

В ходе текущего контроля обучающиеся исполняют танцевальные комбинации. Педагог оценивает работу в соответствии с критериями: координацию и ловкость движений; гибкость и пластичность при выполнении движений; умение точно и правильно выполнять сложные движения; художественность и правильность выполнения движений.

Промежуточная аттестация

Обучающиеся исполняют современный танец. Педагог оценивает выступление в соответствии с критериями.

№ 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 упражнения с элементами стретчинг и упражнения из комплекса ОФП. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями: правильность исполнения элементов; верное исполнение комплекса ОФП, готовность сделать до трёх подходов упражнений.

Промежуточная аттестация

Обучающиеся выполняют комплекс упражнений стретчинг. Педагог оценивает выступление в соответствии с критериями.

№ 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 упражнения стретчинг интенсив и упражнения из комплекса ОФП. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями: правильность исполнения элементов; верное исполнение комплекса ОФП, готовность сделать до трёх подходов упражнений.

Промежуточная аттестация

Обучающиеся выполняют комплекс упражнений стретчинг интенсив. Педагог оценивает выступление в соответствии с критериями.

№ 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 комплекс активных и статических упражнений для растягивания мышц тела. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями:
- 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;
-владение специальной терминологией.

Промежуточная аттестация

Обучающиеся выполняют комплекс упражнений фитнес. Педагог оценивает выступление в соответствии с критериями.

№ 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 комплекс упражнений фитнес подготовки. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями:
- 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

Обучающиеся выполняют комплекс упражнений фитнес. Педагог оценивает выступление в соответствии с критериями.

№ 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»

Текущий контроль

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют комплекс упражнений фитнес подготовки. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями:
- 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

Обучающиеся выполняют комплекс упражнений фитнес. Педагог оценивает выступление в соответствии с критериями.

№ 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	Движение начинает и заканчивает под музыку, с

	слуха	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. Репетиционная работа»

Текущий контроль
Форма контроля: наблюдение
Обучающиеся под музыку исполняют танцевальные связки, композиции и номера программы.
В ходе исполнения номеров педагог оценивает качество технического, музыкального и выразительного исполнения танцевальных связок и композиций:
-точное и техничное исполнение танцевальных связок и композиций;
- музыкальное выполнение связок и композиции;
- выразительное исполнение номеров.

Подготовка и исполнение конкурсных танцевальных номеров
Форма контроля: наблюдение
Обучающиеся под музыку исполняют конкурсные танцевальные номера
В ходе исполнения номеров педагог оценивает качество технического, музыкального и выразительного исполнения конкурсных танцевальных номеров.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: концертное выступление

Обучающиеся исполняют танцевальные композиции. Педагог оценивает качество исполнения в соответствии с критериями.

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
1	Музыкальность	-умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение в ответ на звучание каждой части музыкального произведения.– 3 балла; -в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения не всегда совпадают с движениями – 2 балла; -движения не отражают характер музыки и не совпадают с ритмом, темпом, а также с началом и концом произведения - 0-1 балл.
2	Пространственная ориентация	-умение правильно выполнять построения и перестроения (круг, цепочка, колонна и т.д.), игры на ориентацию в пространстве – 3 балла; -недостаточное умение ориентироваться в танцевальных рисунках и перестроениях, в играх ориентироваться по основным точкам танцевального зала - 2 балла; -неумение ориентироваться в танцевальных рисунках, точках танцевального зала и перестроениях – 0-1 балл.
3	Техничность исполнения движений	-высокая техника исполнения танцевальных элементов: технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; задание выполнено ритмически точно и выразительно. Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер; знает танцевальную терминологию– 3 балла; -недостаточно высокая техника исполнения танцевальных элементов: отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном; с наличием мелких ритмических недочетов и несоответствие темпа, пульсации. Правильно исполняет ритмические движения, упражнения – 2 балла; -слабая техника исполнения танцевальных элементов: исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, неумение координировать движение ног, рук и головы. Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере – 1 балл.
4	Ансамблевость	-синхронное, согласованное исполнение танцевального номера: на занятии ребенок качество и синхронно исполняет танцевальные движения, определенных музыкальным текстом и хореографией - 3 балла;

		-не всегда синхронное, согласованное исполнение танцевального номера, расхождение, ошибки при исполнении танцевальных движений, определенных музыкальным текстом и хореографией. – 2 балла; -несинхронное, несогласованное исполнение танцевального номера, нет связи у воспитанника связи пространственной и временной точностью движений и уровнем развития координационных способностей – 0-1 балла.
5	Артистизм	-эмоциональное, убедительное, образное исполнение танцевального номера, точное понимание действия и образа персонажа – 3 балла; -недостаточно эмоциональное, убедительное, образное исполнение танцевального номера – 2 балла; -неэмоциональное, неубедительное, невыразительное исполнение танцевального номера, воспитанник корявя и неуклюж, исполнение становится пустым, механическим. – 0-1 балла.

1-7 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне;
8-11 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
12-15 баллов - 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 в соотнесении своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоения различных социальных ролей, умения работать на общий результат в части ответственность за свои обязанности и поручения				Развитие навыков благоприятного 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 ее 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 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 личностного 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