

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»**

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от « 29 » 08 2023 года



«Утверждаю»

Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Приказ № 207

от « 29 » 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА  
СТУДИИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «КУРСЫ MiX»**

**направленность:** художественная

**возраст обучающихся:** 7-14 лет

**срок реализации:** 1 год (144 часа)

**автор-составитель:**

Гильмудинова Алия Илгизаровна,  
педагог дополнительного образования  
отдела художественного воспитания

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2022**

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
2.	<b>Полное название программы</b>	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа студии современного танца «МIX»
3.	<b>Направленность программы</b>	художественная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Гильмудинова Алия Илгизаровна, педагог дополнительного образования высшая квалификационная категория
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа  общеразвивающая разноуровневая  - занятия в очной форме, с возможностью использования дистанционных образовательных технологий; - групповая, парная форма организации учебного процесса с выстраиванием индивидуальных образовательно-воспитательных маршрутов.
5.4.	Цель программы	обучение различным направлениям современного (уличного) танца, реализация творческого потенциала обучающихся.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала базовых элементов аэробики и современного танца; базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении творческих заданий; продвинутый уровень предполагает освоение способов создания танцевальных постановок, формирование навыков импровизации, умения создавать свой собственный стиль на основе базовых движений
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	формы: занятие, конкурс, мастер – класс, творческая мастерская, фестиваль; методы: наглядные, практические, дистанционное изложение материала, контроль и самоконтроль, частично поисковый, стимулирования и мотивации, инструктивно – репродуктивный, наблюдения; технологии развития творческих способностей, «Творческая мастерская»
7.	<b>Формы мониторинга</b>	оцениваются предметные, метапредметные и личностные

	<b>результативности</b>	результаты; формы – зачет, конкурс, концерт, батл, джем, творческое занятие
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<p>обучающийся овладеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знанием основных разделов базовой аэробики;</li> <li>- умением применять знания в практической деятельности;</li> <li>- знанием техники исполнения и правильного выполнения базовых элементов современного танца;</li> <li>- умением излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;</li> <li>- навыком и умением самостоятельной и коллективной работы;</li> <li>- навыком творчества в движениях и импровизации;</li> <li>- умением развивать индивидуальные возможности личности (музыкальную, пластическую, сценическую выразительность);</li> <li>- умением адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;</li> </ul> <p>в области развития личностных качеств обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявит положительное отношение к танцу;</li> <li>- получит установку на здоровый образ жизни;</li> <li>- будет проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;</li> <li>- будет проявлять творческую активность;</li> <li>- сможет быть настойчивым и целеустремленным в преодолении трудностей;</li> <li>- будет обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;</li> <li>- сможет проявлять ответственность за творческий результат;</li> <li>- сможет проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене;</li> </ul> <p>по окончании курса обучения по программе учащиеся будут владеть техникой движений современного (уличного) танца в стилях Аэробика, Hip Hop, Dancehall, House, Vogue; навыками импровизации, создания танца.</p>
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<p>26.08.2022 – дата разработки</p> <p>29.08.2023 – дата утверждения, утверждена Протоколом №1 педагогического совета Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»</p> <p>29.08.2023 – дата последней корректировки</p>
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Костина В.И. – методист отдела художественного воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Титульный лист	
1.2.	Информационная карта образовательной программы	
1.3.	Оглавление	
1.4.	Пояснительная записка.....	5
1.5.	Матрица программы.....	15
1.6.	Учебный (тематический) план.....	20
	Содержание программы.....	22
	Планируемые результаты.....	44
<b>2.</b>	<b>Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	49
2.2.	Формы контроля.....	50
	Список литературы.....	51
2.3.	Приложения.....	53
	Приложение №1. Календарный учебный график 1-5 года обучения	
	Приложение №2. Карта личностного развития учащихся	
	Приложение №3. Фонд оценочных средств и диагностики 1 год обучения (стартовый, базовый, продвинутый уровень)	
	Приложение №4. Шаги и степы по предмету «Аэробика»	
	Приложение №5. Характеристика физических качеств	
	Приложение №6. Тесты на определение выносливости, гибкости, выявление артистических данных, импровизационные возможности	

#### 1.4. Пояснительная записка

##### *Направленность (профиль) программы.*

Современный танец является средством индивидуального выражения и обеспечивает самопознание в результате целенаправленного изучения возможностей своего тела, особенностей эмоциональной сферы, самовыражение, которое заключается в импровизационном поиске наиболее адекватных выразительных средств танца, самопрезентацию в результате создания субъективно нового художественного продукта, развитие творческих способностей. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии современного танца «MiX» (далее – Программа) имеет *художественную направленность* и реализуется в условиях муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» в студии современного танца «MiX». Содержание программы направлено на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом и нравственном развитии.

Программа нацелена на выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся в области хореографического искусства, на создание и обеспечение необходимых условий для их личностного развития и профессионального самоопределения.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [13];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [14].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [12].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [10];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [11].

Программа размещена на сайте МАУДО «ГДТДиМ №1» ([https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/gtdtdim.htm/page4019325.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/gtdtdim.htm/page4019325.htm)), открытом для родительской и иной общественности.

*Актуальность данной Программы* обусловлена тем, что в настоящее время у молодежи проявляется и сохраняется повышенный интерес к уличным (современным) танцам. Появляются новые танцевальные стили, которые формируют неадекватное поведение подростков. Программа направлена на формирование художественного вкуса, адекватное отношение к современным направлениям и стилям, ответственное отношение к своему здоровью, выявлению и развитию творческого потенциала каждого ребёнка. Каждое занятие в студии – это физическая тренировка, общение, развитие навыков решения поставленных задач, музыкальности и чувства вкуса. А через выступления перед зрителями раскрывается творческая активность ребенка. Программа отвечает запросам родителей и детей.

*Педагогическая целесообразность программы.* Программа создает условия, обеспечивающие решение задач по формированию положительного отношения у детей к танцу и здоровому образу жизни.

*Новизна* программы состоит в том, что ее содержание включает в себя все современные направления, виды и стили уличного танца и аэробики, также различные формы взаимодействия детей и педагога на занятиях.

*Отличительными особенностями данной Программы* является то, что по данной программе могут начинать заниматься дети с любого школьного возраста, не зависимо от уровня подготовки. Программа дает возможность демонстрировать свои умения, выступая на внутренних мероприятиях, концертных площадках города, фестивалях-конкурсах. Программа предполагает обучение на разных уровнях. Данная программа нацелена на создание условий для развития творческих способностей обучающихся, формирование культуры творческой личности, на приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации.

Программа интегрированная, включает в себя такие предметы как «Аэробика» и «Современный танец». Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, знакомит с историей современного танца, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья. Занятия способствуют формированию правильной осанки и укреплению мышц спины, улучшению подвижности суставов. Кроме того, помогают развить такие природные физические данные, как растяжка,

прыжок, гибкость и артистичность, поскольку в процесс обучения будет входить изучение танцевальных движений и постановка современных хореографических композиций.

Содержание Программы ориентировано на метапредметные и личностные результаты образования, соответствует возрастным и индивидуальным особенностям детей, отличается вариативностью, гибкостью и мобильностью. Программа курсов студии имеет преемственность к программе студии современного танца, дети после данной программы, пройдя отбор в творческие группы могут продолжить обучение дальше. Программа разработана для детей, разного возраста, имеющие разные стартовые способности.

*Программа является разноуровневой.*

Разноуровневое обучение предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

*Стартовый уровень «Основы уличных стилей современного танца и базовой аэробики»* - предполагает знание обучающимся базовых элементов таких стилей, как Hip Hop, Dancehall, Vogue, House dance и истории их зарождения, способность исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы и связки разных стилей уличных танцев.

*Базовый уровень «Разнообразие стилей современного танца, виды аэробики и импровизация»* - предполагает углубленное изучение техники исполнения сложных элементов и их соединение в связку в уличных стилях танца и разных видах аэробики, предполагает умение самостоятельно их применять и комбинировать при выполнении творческих заданий. *Продуктивный* вид учебно-познавательной деятельности обучающихся прослеживается в импровизации.

*Продвинутый уровень «Реализация творческого потенциала через танец»*- предполагает сотворчество педагога и ребенка. Освоив основные задачи программы, обучающиеся демонстрируют творческую активность; выступают на концертных площадках различного масштаба, одерживают победы в конкурсах, фестивалях различного уровня. Обучающиеся продвинутого уровня обучения могут являться помощниками в учебной работе с детьми стартового и базового уровней. На данном уровне обучения основным видом учебно-познавательной деятельности обучающихся будет являться *творческий*. Каждый учащийся достаточно хорошо владеет техниками разных стилей уличных танцев, что позволяет в танце выражать себя и свои эмоции, реализовать свой потенциал. Особую роль занимает работа в команде и умение выстраивать отношения в коллективе, разрешать самостоятельно конфликтные ситуации и приходить к совместным коллективным решениям

Программа нацелена на взаимодействие усилий педагогов, обучающихся и их родителей.

*Концепция Программы соответствует общим современным тенденциям личностно-ориентированного образования (эмоциональный, познавательный, деятельностный и социально-личностный компоненты).*

Данная Программа предполагает *сетевое взаимодействие*, которое строится на партнерских взаимоотношениях с Набережночелнинским институтом (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Набережночелнинским педагогическим колледжем, Набережночелнинским колледжем искусств, Набережночелнинским государственным педагогическим университетом,

Набережночелнинским институтом (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский (Привожский) федеральный университет» и направлена на профессиональную ориентацию обучающихся. В рамках сетевого взаимодействия обучающиеся являются активными участниками совместно организованных и проведенных с вышеуказанными учреждениями СПО и ВУЗов концертных программ, конкурсов, фестивалей, мастер-классов, Дней открытых дверей; студенты проходят учебную практику на занятиях по данной программе.

*Профессиональная ориентация Программы.* Цель профессиональной ориентации - оказание обучающимся поддержки в принятии решения о выборе профиля обучения, направления дальнейшего образования, а также создания условий для повышения готовности детей к социальному и культурному самоопределению.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение различным направлениям современного (уличного) танца, реализация творческого потенциала обучающихся.

#### **Обучающие задачи**

*Стартовый уровень:*

- сформировать систему знаний в области хореографии (современные танцы); начальные навыки исполнения основных комбинаций аэробики и простейших танцевальных движений современного танца;
- обучить упражнениям для развития тела и укрепления здоровья.

*Базовый уровень:*

- расширить и систематизировать знания об истории, разнообразии стилей уличных танцев и аэробики;
- сформировать навыки исполнения разных стилей современного танца;
- развить музыкально-ритмические навыки, навыки творчества в движениях и импровизации;
- развить навыки и умения самостоятельного применения полученных знаний на практике.

*Продвинутый уровень:*

- сформировать систему знаний в области хореографического искусства (разнообразие стилей, их характерные особенности и выразительные средства);
- совершенствовать исполнительское мастерство;
- способствовать профессиональной ориентации обучающихся;
- развить навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, выстраивание межличностных отношений и развитие коммуникативных навыков.

#### **Развивающие задачи**

*Стартовый уровень:*

- развить творческое мышление, воображение, артистичность;
- развить творческие способности обучающихся, познавательный интерес к танцу и окружающей действительности, информационную и коммуникативную культуру личности;
- развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость.

*Базовый уровень:*



- развить способности к сотрудничеству и коммуникации, решению лично и социально значимых проблем и воплощению решений в практику;
- развить интерес к самостоятельной творческой деятельности (импровизации);
- развить индивидуальные возможности личности ребенка ( музыкальную, пластическую, сценическую выразительность).

*Продвинутый уровень:*

- развить умение анализировать, формировать адекватную самооценку;
- развить способность обучающихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению;
- развить умение импровизировать в танце и творчески проявлять себя через танцевальные движения;
- развить артистическую смелость и непосредственность обучающегося, его самостоятельность;
- развить коммуникативные и организационные способности.

**Воспитательные задачи**

*Стартовый уровень:*

- сформировать устойчивый интерес к занятиям современными танцами, воспитывать волю, трудолюбие, чувство вкуса, потребность вести здоровый образ жизни.

*Базовый уровень:*

- воспитывать самостоятельность, целеустремлённость;
- сформировать опыт социальных контактов со сверстниками, сотрудничества в коллективе;
- развить коммуникативные и организационные способности обучающихся.

*Продвинутый уровень:*

- сформировать творческую личность, ответственность за творческий результат;
- сформировать компетенции, способствующие саморазвитию и самосовершенствованию личности;
- сформировать чувство уверенности на сцене, воспитание чувства коллективизма;
- сформировать профессиональную ориентацию, с целью поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики.

*Адресат программы.*

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет с разным уровнем хореографической подготовки и разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Группы формируются согласно делению по возрасту: 7-9 лет и 9-11, 12-14 лет.

*Возрастные особенности младшего школьного возраста* состоят в том, что на первое место выходит учебная деятельность, ребенок полностью погружается в освоение нового материала, новых знаний. Особо важно в этом возрасте правильно замотивировать ребенка на деятельность, направить его огромную энергию на преодоление трудностей и достижения поставленной цели. Важную роль играют методы мотивации учебного и воспитательного процесса. Метод игры всегда актуален.

*Средний школьный (подростковый) возраст* характеризуется бурным ростом и глубокой перестройкой всего организма, общим подъёмом жизнедеятельности. Характерная

особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Мышление подростка приобретает новую черту – критичность, подростки могут начать проявлять агрессивность, неадекватно реагировать на замечания, капризничать. В этом возрасте проявляется частая смена интересов, метания. Первостепенной задачей в работе с данным возрастом является удержание интереса к танцевальной деятельности, развитие их личностных характеристик.

*Старший школьный возраст* характеризуется совершенно новой для детей социальной ситуацией. Все познавательные процессы сформированы еще в подростковом возрасте. В старшем школьном возрасте и в дальнейшем они будут только укрепляться и совершенствоваться. Главное для старшего школьника теперь другое — выход во взрослый мир, овладение профессией, а значит, нахождение своего места в мире. Доминантой становится выбор и овладение профессией, поскольку от этого зависит дальнейшая жизнь, которую избирает человек на пороге взрослой жизни. Соответственно новая доминанта изменяет отношение к учению, заставляя соотносить свои старания и практическое их применение. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. В это время вырастающий ребенок оказывается на пороге реальной взрослой жизни. В связи с необходимостью самоопределения возникает потребность разобраться в окружении и в самом себе. Также, появляются мысли и тревоги по поводу профессионального самоопределения в связи со скорым выходом в самостоятельную жизнь. Именно мировоззрение и профессиональное самоопределение становятся основными новообразованиями.

В студию приходят дети по собственному желанию, имеющие разные стартовые способности и разный уровень начальной подготовки. Численный состав группы составляет 15 человек, принимаются все желающие.

*Объем программы.*

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (144 часа).

*Формы организации образовательного процесса и виды занятий*

Работа по программе предусматривает использование различных форм организации образовательного процесса: фронтальные (при освоении нового содержания), групповые, парные.

Обучение предусматривает сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм работы с обучающимися.

Основные формы обучения – учебные занятия, открытые занятия, творческие мастерские, мастер-классы (выпускники или приглашенные хореографы), репетиции, фестивали, конкурсы, концерты, коллективно-творческие работы.

*Срок освоения программы*

Программа рассчитана на 1 год обучения.

*Режим занятий* установлен Уставом МАУДО «ГДТДиМ №1», в соответствии с рекомендациями СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020г. №28. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Продолжительность занятия составляет 45 минут (академический час) с перерывом длительностью 10 мин.

### ***Обоснование использования педагогических технологий***

Содержание Программы основано на педагогической технологии «Творческая мастерская», способствующей формированию личности ребенка, способного к творческому самовыражению.

Творческая мастерская - форма обучения учащихся, которая создает условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного поиска. Целью педагогической технологии мастерских является не прямая передача информации, а совместный поиск знаний. Знания ребёнок не получает, а приобретает, возвращает, познаёт проблему на основе собственного опыта. Мастерская предполагает организацию учащихся в малые группы, Педагог предлагает и гарантирует ребятам творческий характер деятельности, направляет их на поисковые методы. Данная форма обучения предполагает наставничество (педагог-обучающийся, обучающийся – обучающийся), что обеспечивает свободу самостоятельной деятельности, в которой обучающийся является непосредственным субъектом, осуществляющим все ее этапы (целеполагание, планирование, реализацию и контроль). В процессе обучения создается информационно-образовательная среда, создающая условия для формирования предметных, метапредметных и личностных качеств обучающихся, соответствующая их интересам.

В учебном процессе используются следующие *инновационные педагогические технологии*:

- технология «Творческая мастерская»;
- технология развития творческих способностей обучающихся;
- информационно – коммуникативные технологии;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Предметные результаты***

##### ***Стартовый уровень:***

- будут знать основные разделы базовой аэробики, будут применять знания в практической деятельности;
- будут знать технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца.

##### ***Базовый уровень:***

- овладеют навыками исполнения 3-5 стилей современного танца;
- смогут применять навыки исполнительского мастерства на концертных выступлениях, конкурсах;
- умение слышать музыку и ритм;
- владение навыками импровизации с использованием базовых движений;
- смогут применять навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, выстраивания межличностных отношений в практической и творческой деятельности.

##### ***Продвинутый уровень:***

- повысят технику исполнения современных танцев и аэробики;
- научатся соотносить музыкальный и танцевальный стили;

- умение быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять;
- умение свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности;
- будут использовать в практической деятельности навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, смогут выступать в роли наставников у обучающихся базового и стартового уровней.

#### *Метапредметные результаты*

##### *Стартовый уровень:*

- умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;
- смогут применять полученные знания в области литературы, музыки, искусства в других областях жизни;
- станут готовы использовать коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений.

##### *Базовый уровень:*

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- будут проявлять творческий подход в разных сферах своей деятельности;
- будут проявлять эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства;
- будут применять ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение в своей творческой деятельности;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

##### *Продвинутый уровень:*

- овладеют способностями к самоорганизации и рефлексии;
- будут проявлять способность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению;
- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- будут проявлять творческую активность, коммуникативные и организационные способности во всех сферах деятельности;
- будут проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене, при выступлении;

#### *Личностные результаты*

##### *Стартовый уровень:*

- сформированность внутренней позиции обучающихся на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности
- установка на здоровый образ жизни;

##### *Базовый уровень:*

- будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;
- будут проявлять творческую активность;

- будут развиты коммуникативные и организационные способности обучающихся.

*Продвинутый уровень:*

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца;
- будут проявлять настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат
- будут обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;
- будут профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики.

*Организация воспитательной работы в рамках программы.* В воспитательную работу с обучающимися студии входят такие формы работы как:

- проведение гостиных, КВН, дебат, шоу внутри студии;
- совместный выход на развлекательные площадки города;
- развлекательные мероприятия и праздники, такие как «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MiX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы);
- проведение чаепитий, викторин и конкурсов внутри студии;
- участие в конкурсах, фестивалях, концертных программах.

Каждый год проводятся творческие смены в загородных лагерях для отдыха детей. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

#### *Обоснование использования дистанционных технологий*

Программа соответствует Концепции развития единой информационной образовательной среды в Российской Федерации, которая направлена на «обеспечение доступности качественного образования не зависимо от места жительства, социального и материального положения семей обучающихся, самих обучающихся и состояния их здоровья, а также обеспечение максимально равной доступности образовательных программ и услуг дополнительного образования детей, путем установления координационных и регуляционных мер и механизмов для всех участников информационного образовательного взаимодействия».

Методические и дидактические материалы программы размещены на ресурсах в информационно коммуникационной сети «Интернет» по ссылке: <https://vk.com/club201130404> и могут быть использованы при дистанционном обучении. Кроме этого, для изучения определенных тем, для создания проектов и проведение консультаций эффективного изучения на расстоянии, используется платформа для видео и аудио конференций Zoom. Как вспомогательная форма в программе применяется и электронное обучение на следующих ресурсах: коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте», мессенджер WhatsApp.

Основными элементами системы дистанционного обучения являются:

- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции; - надомное обучение с дистанционной поддержкой;
- вебинары; - e-mail;
- электронные носители мультимедийных приложений;

- электронные наглядные пособия.

В обучении с применением электронных ресурсов и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: консультация; практическое занятие; самостоятельная работа.

Начало изучения каждой из тем определяется получением методических материалов по теме. Вместе с этими материалами направляются рекомендации по их изучению: сроки освоения темы, правила оформления отчета по теме. На каждый раздел программы обучающийся получает план-график всех необходимых промежуточных мероприятий и сроки их прохождения.

Именно дистанционная форма обучения является наиболее оптимальной для детей, проживающих далеко от УДО.

*Формы контроля:* начальный (вводный), текущий, промежуточный и итоговый.

*Формы оценки результативности:* устный опрос, выполнение самостоятельных и творческих заданий, анализ и самоанализ процесса и результатов деятельности обучающегося, изучение продуктов деятельности. В течение всего срока обучения обучающиеся принимают участие в концертных программах. В конце обучения обучающиеся исполняют сольный номер и участвуют в массовых номерах.

*Формы подведения итогов:*

- *вводный контроль:* визуальный контроль, тестовые задания;
- *текущий контроль:* тестовые и творческие задания; визуальный контроль, контрольные занятия; зачеты; участие в концертах, конкурсах и фестивалях различных уровней;
- *промежуточный контроль:* визуальный контроль, зачёт, отчетный концерт;
- *итоговый контроль:* зачёт, отчетный концерт.

## 1.5. Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

уровни	критерии	формы и методы диагностики	методы и педагогические технологии	результаты	методическая копилка дифференцированных заданий
	<b>предметные результаты</b>				
стартовый	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание базовых элементов базовой аэробики (работа рук, ног, прыжки, элементы)</li> <li>- знание основных стилей уличных танцев и истории их зарождения;</li> <li>-способность исполнять самостоятельно простые танцевальные элементы;</li> <li>-высокий уровень физической подготовки, знание техники и правильное выполнение упражнений самостоятельно;</li> <li>-синхронное исполнение танцевальных связок;</li> <li>-умение составлять танцевальные комбинации;</li> </ul>	устный опрос практические методы наблюдение беседа выполнение творческих заданий	технология развития творческих способностей учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знает теоретические понятия (аэробика);</li> <li>-знает историю разных стилей уличных танцев и понимает основы, базовых техник стилей танцев;</li> <li>-умеет правильно исполнять базовые элементы аэробики и танца, изученные в рамках курса программы;</li> <li>-знает правильную технику выполнения упражнений на развитие мышечной силы и общей физической подготовки, выполняет упражнения правильно;</li> <li>-знает правила построения танцевальных комбинаций;</li> <li>-двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки;</li> <li>-участие в мероприятиях разных уровней;</li> </ul>	упражнения карточки игры схемы-задания видео – записи комплекс на гибкость упражнения на развитие музыкальности
	<b>метапредметные результаты</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;</li> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;</li> </ul>	наблюдение беседа анализ	педагогика сотрудничества, развития творческих способностей словесный наглядный	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет излагать свое мнение;</li> <li>-демонстрирует навыки определения цели своего обучения, формулирования задачи; планирования путей достижения целей;</li> <li>-оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;</li> <li>-применяет полученные знания в разных</li> </ul>	творческие задания, ролевые игры игры – имитации игры - упражнения видео - записи

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смогут применять полученные знания в области литературы, музыки, искусства в других областях жизни;</li> <li>- готовы использовать коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений;</li> </ul>			областях; -использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений;	
<b>личностные результаты</b>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности;</li> <li>- установка на здоровый образ жизни;</li> <li>- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;</li> <li>- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</li> <li>- творческая активность;</li> </ul>	наблюдение беседа тестирование анализ	педагогика сотрудничества игровые технологии, личноно – ориентированные технологии	-проявляют позицию положительного отношения к танцу и широкую мотивационную основу учебной деятельности; -проявляют ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию; -проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; -проявляют нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; -проявляют творческую активность;	творческие задания видео - записи



базовый	<b>предметные результаты</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеют навыками исполнения 3-5 стилей современного танца;</li> <li>- смогут применять навыки исполнительского мастерства на концертных выступлениях, конкурсах;</li> <li>- умение слышать музыку и ритм;</li> <li>- владение навыками импровизации с использованием базовых движений;</li> <li>- смогут применять навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля, выстраивания межличностных отношений в практической и творческой деятельности и коллективной работы, само- и взаимоконтроля;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>устный опрос</li> <li>практические методы</li> <li>изучение продуктов деятельности</li> <li>анализ самоанализ деятельности</li> </ul>	технологии ЛОО обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>-владеет навыками исполнения 3 и более стилей современного танца;</li> <li>-умеет правильно слушать музыку, слышит ритмический рисунок верно;</li> <li>-на занятиях точно воспроизводит преподаваемый материал;</li> <li>-владеет навыками импровизации с использованием базовых элементов;</li> <li>-умеет работать в парах и небольших группах при постановке коллективной задачи;</li> <li>-развита сценическая и пластическая выразительность;</li> <li>-участвует в конкурсах, фестивалях, умеет держать себя во время выступления;</li> <li>-технично исполняет танцевальные комбинации и танцевальную постановку;</li> <li>-участвует вместе с коллективом в конкурсах на исполнение танцевальной постановки;</li> </ul>	комплекс на гибкость упражнения на развитие музыкальности упражнения на развитие импровизации
	<b>метапредметные результаты</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>- будут проявлять творческий подход в разных сферах своей деятельности;</li> <li>- будут проявлять эмоционально – ценностное отношение к явлениям жизни и искусства;</li> <li>- будут применять ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение в своей творческой деятельности;</li> <li>- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдение</li> <li>беседа</li> <li>тестирование</li> <li>анализ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>педагогика сотрудничества, развития творческих способностей</li> <li>словесный</li> <li>наглядный</li> <li>частично – поисковый</li> <li>методы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-слушает мнения других детей, делает выводы в совместной деятельности;</li> <li>-самостоятельно определяет цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, планирует пути достижения целей, соотносит свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата оценивает правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</li> <li>-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку;</li> <li>-может самостоятельно принять решение и сделать выбор в учебной и познавательной деятельности;</li> </ul>	творческие задания игры – имитации игры – упражнения вопросы

	деятельности;			-использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний умений;	
	<b>личностные результаты</b>				
	- будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности; - будут проявлять творческую активность; - будут развиты коммуникативные и организационные способности	Наблюдение, беседа тестирование наблюдение. беседа анализ	педагогика сотрудничества, развития творческих способностей	- будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми; - будут проявлять принятие уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; - будут проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; - будут проявлять творческую активность;	творческие задания, конкурсы
	<b>предметные результаты</b>				
продвинутой	- повысят технику исполнения современных танцев и аэробики; - научатся соотносить музыкальный и танцевальный стили; - умение быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять; - умение свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; - будут использовать в практической деятельности навыки и умения самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля	устный опрос тестирование  практические методы  изучение продуктов деятельности анализ самоанализ деятельности	технологии ЛОО обучения	-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики; -умеет соотносить музыкальный и танцевальный стили; -умеет быстро осваивать комбинации различной сложности и правильно их исполнять; -умеет свободно импровизировать и составлять комбинации танцевальных элементов различной сложности; -показывает высокий уровень при участии в конкурсах и на фестивалях; -умеет выражать свои идеи через танец. - показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку; -может давать советы и координировать действия учащихся базового и стартового уровней;	комплекс на гибкость упражнения на развитие музыкальности упражнения на развитие импровизации
	<b>метапредметные результаты</b>				
	- овладеют способностями к самоорганизации и рефлексии; - будут проявлять способность к освоению систематических знаний,	наблюдение беседа	информационно – коммуникативные , компьютерные технологии,	-организовывает учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками работает индивидуально и в группе: находит общее решение и разрешает	творческие задания игры – имитации игры – упражнения тестовые задания

<p>их самостоятельному пополнению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смогут организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе;</li> <li>- будут проявлять творческую активность, коммуникативные и организационные способности во всех сферах деятельности;</li> <li>- будут проявлять артистическую смелость и непосредственность на сцене, при выступлении;</li> </ul>		<p>словесный, наглядный, исследовательский методы</p>	<p>конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; может сформулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку;</li> <li>-применяет полученные знания в области литературы, музыки, искусства в других областях жизни;</li> <li>-использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний;</li> <li>-проявляет артистическую смелость на выступлениях перед зрителями;</li> </ul>	<p>беседа</p>
<p align="center"><b>личные результаты</b></p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца;</li> <li>- будут проявлять настойчивость и целеустремленность в преодолении трудностей учебного процесса, ответственность за творческий результат;</li> <li>- будут обладать компетенциями, способствующими саморазвитию и самосовершенствованию личности: самостоятельности, проявлению инициативы и свободы выбора, индивидуальности восприятия и самовыражения;</li> <li>- будут профессионально ориентированы на поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения в области искусства и педагогики</li> </ul>	<p>наблюдение. беседа тестирование анализ самоанализ</p>	<p>лично – ориентированные, игровые, коммуникативные технологии поисковый наглядный исследовательский методы</p>	<p>-сформированное чувство прекрасного и эстетического на основе знакомства с искусством танца;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-будут проявлять компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности;</li> <li>-будут проявлять уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</li> <li>-будут проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;</li> <li>-будут проявлять творческую активность;</li> <li>-будут развиты творческие способности. Будут развиты коммуникативные и организационные способности учащихся;</li> </ul>	<p>творческие задания, конкурсы</p>

### 1.6. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы курсов студии современного танца «MiX»

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы организации занятий	формы контроля		
		всего	теория	практика		стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
Введение								
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	беседа викторина	опрос	опрос	викторина на Google платформе
2.	Базовая аэробика							
2.1.	Техника движения базовых элементов: базовая работа рук	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.2.	Техника движения базовых элементов: базовая работа ног	8	2	6	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.3.	Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги	10	2	8	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.4.	Техника движения базовых элементов: базовые прыжки	6	1	5	практическое	наблюдение	упражнения	задания на применение ЗУН
2.5.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	6	1	5	практическое	задание с опорой	задание с опорой	задания на применение ЗУН
2.6.	Силовая тренировка	12	3	9	практическое	наблюдение	наблюдение	наблюдение
2.7.	Контрольные срезы	10	-	10	зачет	зачет	зачет	зачет
2.8.	Заключительное занятие	2	-	2	викторина, показ, игра	показ	выступление	выступление
3.	Современный танец							
3.1.	Базовые танцевальные элементы	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения, наблюдение
3.2.	Отработка техники движения	14	2	12	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.3.	Растяжка	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	упражнения	упражнения
3.4.	Упражнения для развития	4	1	3	практическое	задания на	упражнения	упражнения

	координационных способностей и вестибулярного аппарата.					репродукцию		
3.5.	Постановочная работа	10	2	8	практическое	задания на репродукцию	наблюдение	наблюдение
3.6.	Импровизация	6	2	4	практическое	творческое задание	творческое задание	творческое задание
3.7.	Контрольные срезы	8	-	8	выступление	зачет	зачет	зачет
3.8.	Заключительное занятие	2	-	2	концерт, конкурс	показ	концерт, конкурс	концерт, конкурс
4.	Воспитательные мероприятия	16	2	14	практическое	наблюдения, беседа	изучение продуктов деятельности, творческие задания	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>				

## Содержание программы

### 1. Введение

#### Раздел 1.1 «Инструктаж по технике безопасности»

##### Тема 1.1.1 «Инструктаж по технике безопасности»

*Теория:* инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, санитарно-гигиенические требования к месту занятия и одежде, здоровый образ жизни и его составляющие. Хореография и ее роль в жизни человека. Понятие о танце.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* разминка и повтор танцевального материала за педагогом.

*Базовый уровень:* разминка, повтор танцевального материала без опоры под счет.

*Продвинутый уровень:* разминка, повтор танцевального материала без опоры под счет и под музыку.

*Формы и методы проведения занятия:* практическое занятие, опрос

### 3. Базовая аэробика

#### Раздел 2.1 «Техника движения базовых элементов: базовая работа рук»

##### Тема 2.1.1 «Вводный контроль. Руки на бедрах»

*Теория:* история возникновения базовой аэробики, перевод терминов, названия шагов с английского языка, разбор и объяснение правильного исполнения шагов. march напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью, Step touch – приставной шаг, руки на бедрах.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики, проба повтора хореографического материала без педагога под счет, правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. предварительное ознакомление с хореографическими данными учащихся: повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики, самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку, правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие, демонстрация, беседа.

##### Тема 2.1.2 «Работа руками»

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного выполнения работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения работы рук. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.1.3 «Вынос рук вверх»*

*Теория:* разбор правильного выноса рук вверх. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений и вынос рук вверх.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного выноса рук вверх. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.1.4 «Выпады вперед, назад, в сторону»*

*Теория:* разбор правильного выполнения выпадов. Перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Координация движений и вынос рук вверх.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения выпадов вперед, назад, в сторону. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2. 2 «Техника движения базовых элементов: базовая работа ног»**

### *Тема 2.2 «March»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. March напоминает обычную ходьбу, отличается большей четкостью. Координация работы рук и ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47601399](https://vk.com/topic-201130404_47601399)

### *Тема 2.2.2 «Step-touch»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Step touch – приставной шаг (счет 1- шаг в сторону, счет 2 – приставной шаг рядом). Координация работы рук и ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Проба повтора хореографического материала без педагога под счет. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Самостоятельное исполнение хореографического материала под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.2.3 «Open step»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Open step (открытый шаг) выполняется в любом направлении (счет 1- шаг в любом направлении, счет 2- оставляем шаг открытым и касаемся носком пола). Разнообразие работы рук.

*Практика:*



*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.2.4 «Mambo»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Mambo (мамбо) выполняется на 4 счета, шаг вперед и назад, рабочая нога (правая или левая) шагает вперед и назад и в сторону и назад. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 2.3 «Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги»**

#### *Тема 2.3.1 «Grape wine»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Grape wine «скрестный» шаг в сторону. Выполняется на 4 счета. «1» – шаг правой в сторону. «2» – шаг левой вправо сзади (скрестно). «3» – шаг правой в сторону. «4» – приставить левую ногу к правой. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение

шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47307305](https://vk.com/topic-201130404_47307305)

### *Тема 2.3.2 «Cross step»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Cross – «крест» – вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой вперед. 2 – скрестный шаг левой перед правой. 3 – шаг правой назад. 4 – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.3.3 «Curl»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Curl - в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) перемещение с ноги на ногу, со сгибанием голени назад. Выполняется на 2 счета. 1 – перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. 2 – свободную ногу согнуть назад (в направлении к ягодичной мышце). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация

рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.3.4 «V-step»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. V-step - разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета. 1 – с пятки шаг вперед-в сторону с одной ноги. 2 – продолжить аналогичное движение с другой ноги (в положение стойки ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). Направление шагов напоминает написание английской буквы V. 3-4 – выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 2.3.5 «Knee up»*

*Теория:* перевод терминов, названия шагов с английского языка. Разбор и объяснение правильного исполнения шагов. Knee up - из положения стоя на одной ноге (прямой), другую сгибая поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Повторение за педагогом правильного исполнения шагов базовой аэробики. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.4 «Техника движения базовых элементов: базовые прыжки»**

### *Тема 2.4.1 «Техника исполнения прыжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения прыжков. Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжков. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.4.2 «Прыжки с Grape wine»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага Grape wine. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком (счет 4 – приставной шаг заменяется на прыжок, в прыжке ноги соединяем). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом Grape wine. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом Grape wine. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом Grape wine. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.4.3 «Прыжки с V-step»*

*Теория:* повторение правильного исполнения шага V-step. Объяснение правильного исполнения данного шага с прыжком (счет 3 и 4 – шаги назад в исходное положение, заменяются на два прыжка с продвижением назад, ноги вместе, в прыжке ноги соединяем). Разнообразие работы рук.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом V-step. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом V-step. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом правильного исполнения прыжка с шагом V-step. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2. 5 «Соединение базовых элементов в аэробную простейшую комбинацию»**

### *Тема 2.5.1 «Знакомство с простейшими комбинациями»*

*Теория:* термин «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация тела.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация тела.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.5.2 «Отработка простейших комбинаций с работой рук одновременно»*

*Теория:* повтор термина «комбинация». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в комбинацию, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 2.5.3 «Соединение базовых шагов в простую связку»*

*Теория:* термин «связка». Разбор и объяснения правильного соединения аэробных шагов, прыжков, работы рук, ног в связку 16 и 32 счета.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом. Правильная координация рук и ног.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор вместе с педагогом под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Повторение за педагогом. Соединение шагов в связку, повтор связки самостоятельно под счет и под музыку. Правильная координация рук и ног.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

## **Раздел 2.6 «Силовая тренировка»**

### *Тема 2.6.1 «Работа на мышцы живота»*

*Теория:* разбор терминов «сила», «мышцы». Разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы живота (упражнение «скручивание» и «велосипед»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц живота (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47277230](https://vk.com/topic-201130404_47277230)

### *Тема 2.6.2 «Работа на мышцы спины»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы спины (упражнение «лодочка», «березка», «корзинка»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц спины (два подхода, по

самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие, использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47293827](https://vk.com/topic-201130404_47293827)

### *Тема 2.6.3 «Работа на мышцы бедра»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы бедра (упражнение «лук и стрела», «ножницы лежа на спине», «махи ногами лежа на спине (стоя)»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц бедра (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47283772](https://vk.com/topic-201130404_47283772)

### *Тема 2.6.4 «Работа на мышцы грудной клетки»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений, направленные на развитие мышечной силы грудной клетки (упражнение «разведение и сведение локтей», «отжимание с пола на коленях», «сопротивление кистей и пальцев»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц грудной клетки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц грудной клетки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для укрепления мышц грудной клетки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47277231](https://vk.com/topic-201130404_47277231)

### *Тема 2.6.5 «Растяжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47307491](https://vk.com/topic-201130404_47307491)

#### *Тема 2.6.6 «Круговая тренировка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения силовых упражнений в комбинации по кругу, направленные на развитие группы мышц и выносливости.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений в комбинации по кругу (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47307544](https://vk.com/topic-201130404_47307544)

### **Раздел 2.7 «Контрольные срезы»**

#### *Тема 2.7.1 «Контрольный срез (зачет 1)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.



Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.3 «Текущий контроль. Контрольный срез (зачет 3)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов и работы рук, прыжков под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.4 «Контрольный срез (зачет 4)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов в комбинации под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.5 «Контрольный срез (зачет 5) конкурс «Мир движения»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ базовых аэробных шагов в связке под музыку (демонстрация шагов в произвольной связке).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### **Раздел 2.8 «Заключительное занятие»**

#### *Тема 2.8.1 «Промежуточный контроль. Заключительное занятие»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильный показ придуманной связки в команде под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

#### **4. Современный танец**

##### **Раздел 3.1 «Базовые танцевальные элементы»**

*Тема 3.1.1 «Вводный контроль. Основные танцевальные, базовые движения рук»*

*Теория:* разбор и объяснение основных движений рук в танце (прямые позиции, V-позиции, закрытые позиции, пресс-позиции, работа кисти рук).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.1.2 «Движение рук под музыку»*

*Теория:* повторение основных движений рук в танце, объяснение правильного исполнения работы рук под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

*Тема 3.1.3 «Танцевальные элементы рук»*

*Теория:* разбор и объяснение основных танцевальных элементов рук (махи, roll, хлопки).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений рук самостоятельно под музыку в координации с ногами.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.1.4 «Основные базовые движения ног»*

*Теория:* разбор и объяснение основных движений ног в танце (два шага, criss cross, па-де-буре).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47315808](https://vk.com/topic-201130404_47315808)

#### *Тема 3.1.5 «Движение ног под музыку»*

*Теория:* повторение основных движений ног в танце, объяснение правильного исполнения работы ног под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение базовых движений ног самостоятельно под музыку в координации с руками.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.2 «Отработка техники движений»**

#### *Тема 3.2.1 «Разучивание танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение основных движений ног и рук в танце, объяснение правильного соединения работы ног и рук в композиции под музыку.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (создание своей композиции).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.\

#### *Тема 3.2.2 «Отработка танцевальных движений»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.3 «Отработка танцевальных композиций»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальных композиций самостоятельно под музыку (добавление эмоций).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### *Тема 3.2.4 «Постановка танцевальных движений в связку»*

*Теория:* повторение названий основных танцевальных движений.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки за педагогом под музыку.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно перед зеркалом под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение танцевальной связки самостоятельно под музыку (демонстрация своей связки).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_46681817](https://vk.com/topic-201130404_46681817)

### *Тема 3.2.5 «Групповая работа на синхронность движений»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Синхронное исполнение движений под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Синхронное исполнение движений под музыку с опорой на педагога.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Синхронное исполнение танцевальных движений под музыку (эмоциональное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.2.6 «Акценты в музыке.»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений под указанные акценты в музыке за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений самостоятельно под указанные акценты в музыке.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение танцевальных движений, самостоятельно подбирая акценты в музыке.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.2.7 «Репетиционная работа»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Многократное повторение танцевального материала за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Многократное повторение танцевального материала самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Многократное повторение танцевального материала самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.3 «Растяжка»**

#### *Тема 3.3.1 «Растяжка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на развитие растяжки (упражнение «складка», «балерина», «бабочки и поза лягушки»).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для растяжки (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для растяжки (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение упражнений для растяжки (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.3.2 «Разогрев мышц ног и рук»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения упражнений, направленные на

разогрев (ходьба на месте, суставная гимнастика, динамическая растяжка мышц, кардиоразогрев, вращения).

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для разогрева за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение упражнений для разогрева самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47321308](https://vk.com/topic-201130404_47321308)

*Тема 3.3.3 «Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка»*

*Теория:* разбор и объяснение правильного исполнения элементов.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение элементов (один подход).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение элементов (один или два подхода, по самочувствию).

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение элементов (два подхода, по самочувствию).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47321322](https://vk.com/topic-201130404_47321322)

*Тема 3.3.4 «Растяжка правого и левого шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки правого и левого шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный правый и левый шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47377691](https://vk.com/topic-201130404_47377691)

*Тема 3.3.5 «Растяжка поперечного шпагата»*

*Теория:* термин «шпагат». Разбор и объяснение правильного выполнения растяжки поперечного шпагата.

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагата неполная посадка.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение шпагатов хорошая посадка.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный поперечный шпагат.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47377728](https://vk.com/topic-201130404_47377728)

### **Раздел 3.4 «Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата»**

*Тема 3.4.1 «Упражнения для развития координации»*

*Теория:* термин «координация». Разбор и объяснение правильного выполнения упражнений «ролик», «Сфинкс и Кобра», «скручивания», «махи ногами».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

использование дистанционного материала:

[https://vk.com/topic-201130404\\_47377784](https://vk.com/topic-201130404_47377784)

*Тема 3.4.2 «Упражнения для развития вестибулярного аппарата»*

*Теория:* термин «вестибулярный аппарат». Разбор и объяснение правильного выполнения упражнений «прыжки на одной двух ногах», «прыжки на скакалке», «прыжки», «вращения».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений правильно за педагогом.

*Базовый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* Повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выполнение упражнений самостоятельно в комбинации.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3.5 «Постановочная работа»**

*Тема 3.5.1 «Постановочная работа»*

*Теория:* термин «постановка».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки в постановке под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.5.2 «Смена ритма, композиций»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Многократный повтор материала со сменой ритма за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Многократный повтор материала со сменой ритма самостоятельно.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.5.3 «Работа с образом»*

*Теория:* термин «образ».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Неуверенный показ образа в танце.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Показ образа в танце с опорой на показанный материал.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Выразительный показ образа в танце.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.5.4 «Темп, ритм»*

*Теория:* термин «темп», «ритм».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Исполнение правильного ритмичного рисунка за педагогом.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Исполнение правильного ритмического рисунка самостоятельно.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное соблюдение темпа и ритма самостоятельно под музыку.

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

#### *Тема 3.5.5 «Постановочная работа»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела.

Правильное исполнение связки в постановке под счет.



*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильное исполнение связки в постановке по музыку (эмоциональное, выразительное исполнение).

*Форма и методы проведения занятия:* демонстрация, практическое занятие.

### **Раздел 3. 6 «Импровизация»**

#### *Тема 3.6.1 «Джем»*

*Теория:* термин «джем».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время джема (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время джема.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время джема (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* джем.

#### *Тема 3.6.2 «Батл»*

*Теория:* термин «батл».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация во время батла (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация во время батла.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация во время батла (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* батл.

#### *Тема 3.6.3 «Импровизация»*

*Теория:* термин «импровизация».

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Неуверенная импровизация (нет разнообразия движений).

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Хорошая импровизация.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Выразительная импровизация (разнообразие движений).

*Форма и методы проведения занятия:* практическое занятие.

### **Раздел 3. 7 «Контрольные срезы»**

#### *Тема 3.7.1 «Контрольный срез (зачет 1)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений рук под музыку (демонстрация в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.2 «Контрольный срез (зачет 2)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ базовых движений ног под музыку (демонстрация шагов в произвольной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.3 «Текущий контроль. Контрольный срез (зачет 3)»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальных композиций под музыку (демонстрация собственной комбинации).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

#### *Тема 2.7.4 «Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ танцевальной связки под музыку (демонстрация собственной связки).

*Форма и методы проведения занятия:* зачет.

### **Раздел 3.8 «Заключительное занятие»**

#### *Тема 3.8.1 «Итоговый контроль. Заключительное занятие»*

*Практика:*

*Стартовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под счет.

*Базовый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки в команде под музыку.

*Продвинутый уровень:* повторение за педагогом упражнений для разогрева всего тела. Правильный показ придуманной связки под музыку, используя перемещения.

*Форма и методы проведения занятия:* творческая мастерская

#### *4. Воспитательные мероприятия*

4.1. Концертное выступление (Парк Победы, День Победы)

4.2. Конкурсное выступление

4.3. Посвящение в студийцы (Арбузник)

4.4. Новогодний MiX

4.5. История современного танца (викторина)

4.6. В кругу друзей (выезд на базу)

4.7. Танцевальный Halloween (квест-игра).

4.8. День именинника

4.9. Посещение музеев Дворца «На пути к Победе», «Истоки»

## Планируемые результаты освоения программы

№ п/п	тема	критерии отслеживания результата			механизм отслеживания результатов
		низкий	средний	высокий	
Введение					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности	-не знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -не соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих; -не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-знание, но не соблюдение требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих не в полной мере и не соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	-знание требований к местам занятий, оборудованию, санитарно-гигиенических требований к местам занятий; -соблюдение основ здорового образа жизни и его составляющих. соблюдение правил поведения во дворце и на занятии;	викторина на Google платформе
Базовая аэробика					
2.2.	Базовая работа рук	-допускает значительные ошибки при работе рук; -не соблюдает очередность; -ошибки при ответе;	-допускает незначительные ошибки; -может выполнять работу рук при подсказке педагога;	-знает технику выполнения работы рук; -умеет выполнять основные движения руками базовой аэробики;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
2.3.	Базовая работа ног	-допускает значительные ошибки при работе ног; -не соблюдает очередность, ошибки при ответе;	-допускает незначительные ошибки; -знает и выполняет работу ног неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами;	-уверенно выполняет упражнения в медленном темпе, соблюдая правила;	наблюдение, просмотр элементов на экране и повтор
2.4.	Базовые аэробные шаги	-допускает значительные ошибки при исполнении	-допускает незначительные ошибки, может выполнять	-знает технику выполнения выполняет в среднем темпе,	наблюдение, просмотр

		аэробных шагов; -не соблюдает очередность, ошибки в ответах;	аэробные шаги по подсказке педагога;	соблюдая правила;	элементов на экране и повтор
2.5.	Базовые прыжки	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет все базовые танцевальные элементы;	наблюдение, джемы, батлы
2.6.	Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	-допускает ошибки в технике исполнения; - знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога; -не всегда удается правильно соединить базовые элементы, требуется поддержка со стороны педагога;	-знает технику выполнения соединений базовых шагов; -умеет выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения; -знает и выполняет правильно базовые движения;	просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
2.7.	Силовая тренировка	-знает и выполняет силовую нагрузку слабо, требуется значительная помощь педагога; - тело и организм ребенка физически не развиты;	-знает и выполняет силовую нагрузку на нормальном уровне, требуется незначительная помощь педагога; -тело и организм ребенка развиты физически незначительно;	-выполняет силовую нагрузку на высоком уровне;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, тест
<b>Современный танец</b>					
3.1.	Базовые танцевальные элементы	-не может освоить выполнение комбинаций;	-может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога;	-выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр

					элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии. выступление на первенстве города
3.2	Отработка техники движения	-не может освоить выполнение комбинаций; -двигается вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки;	-может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, допускает ошибки;	-выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы; -двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связи	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.3.	Растяжка	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-знает и выполняет все элементы растягивания, умеет технически правильно выполнить растяжку;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор
3.4.	Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	-знает и исполняет элементы неуверенно, требуется значительная помощь педагога; -тело и организм ребенка физически не развиты;	-знает и исполняет элементы неуверенно, но повторяет за педагогом и другими ребятами. требуется незначительная помощь педагога;	-выступление на первенстве студии;	наблюдение, повторение за педагогом, просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии
3.5.	Постановочная работа	-знает частично технологию построения танца с применением всех	-знает технологию построения танца с применением всех	-знает технологию построения танца с применением всех выученных	наблюдение, повторение за педагогом,

		<p>выученных базовых движений;</p> <p>-двигается вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки;</p>	<p>выученных стилей современного танца с подсказкой педагога. требуется поддержка педагога, допускает ошибки;</p>	<p>видов современного танца и выступает со своими танцами</p> <p>двигается в ритме музыки, эмоционально, использует сложные элементы, связки;</p>	<p>просмотр элементов на экране и повтор, джемы, чемпионаты студии</p>
3.6.	Импровизация	<p>-не может придумать танец с использованием выученных элементов;</p> <p>-не делает выходы в батлах, неуверенно себя чувствует;</p> <p>-не выходит на джемах, не уверен в себе;</p>	<p>-может придумать танец с помощью педагога;</p> <p>-делает выходы в батлах, но неуверенно себя чувствует на танцполе, плохо слышит музыку;</p> <p>-выходит на джемах, неуверенно себя чувствует, смотрит в пол;</p>	<p>-передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, уверено себя чувствует;</p> <p>-может поставить танец, связку. уверено себя чувствует на танцполе, выполняет множество элементов в различной последовательности;</p> <p>-активно участвует в джемах, раскрепощен;</p>	<p>наблюдение, батлы, выступления на конкурсах</p>
3.7.	Контрольные срезы	вводный контроль			
		<p>-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых движений под счет;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении базовых движений под музыку, есть недочеты в исполнении;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении базовых движений под музыку и под счет;</p>	<p>устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом</p>
		промежуточный контроль			
		<p>-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении танцевальных композиций под счет;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, но допускает ошибки при исполнении танцевальных композиций под музыку, есть недочеты в исполнении;</p>	<p>- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении танцевальных композиций под музыку и под счет;</p>	<p>устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом</p>

		итоговый контроль			
		-повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под счет, не слышит ритм;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, допускает ошибки при исполнении танцевальной связки под музыку, есть недочеты в исполнении;	- повторяет за педагогом упражнения для разогрева, двигается свободно и ритмично при исполнении собственной танцевальной связки под музыку и под счет;	устный опрос, наблюдение, викторина, повторение за педагогом, конкурс
предметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-знает теоретические понятия (аэробика); -умеет правильно исполнять базовые элементы аэробики и танца, изученные в рамках курса программы;		-на занятиях точно воспроизводит преподаваемый материал; -умеет работать в парах и небольших группах при постановке коллективной задачи;		-демонстрирует хорошую технику исполнения современных танцев и аэробики; -показывает высокий уровень физической подготовки и хорошую растяжку	
метапредметные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-умеет излагать свое мнение; -оценивает правильность своих действий и адекватно воспринимает оценку;		-слушает мнения других детей, делает выводы в совместной деятельности; -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;		-может контролировать себя, имеет адекватную самооценку; -использует коммуникативные навыки при самостоятельном усвоении новых знаний	
личностные результаты					
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень	
-проявляют позицию положительного отношения к танцу и широкую мотивационную основу учебной деятельности; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;		-проявляет компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми;		-сформированное чувство прекрасного и эстетического на основе знакомства с искусством танца;	



## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

- помещение (кабинет);
- сцена;
- оборудование (музыкальный центр);
- информационные и методические ресурсы.

#### **Условия реализации программы**

- помещение, приспособленное для занятий;
- материально-технические условия (наглядные пособия, карточки, музыкальный центр, зеркала, аудиозаписи, видеозаписи, компьютер, интернет, проектор, сценические костюмы);
- внешние условия (участие в конкурсах, мероприятиях отдела и Дворца).

#### **Технические возможности**

Материально-техническая база включает в себя:

- кабинет №301 и №307 в МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» города Набережные Челны;
- кинозал на 150 мест;
- концертный зал на 600 мест и театральный зал на 250 мест.

#### **Методическое обеспечение программы**

Основные способы и формы работы с детьми: индивидуальные и групповые, теоретические и практические. Формы занятий в студии: учебные занятия, беседы, игры, концерты, конкурсы, фестивали, джемы, батлы.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные, репродуктивные, продуктивные, творческие.

Подбирая репертуар (движения, связки, музыкальное сопровождение), следует руководствоваться следующими принципами:

- художественная ценность;
- воспитательное значение;
- доступность музыкального и литературного текста;
- разнообразие жанров и стилей.

Для успешного обучения необходимо вырабатывать у учащихся навыки самостоятельной работы, приучить к осознанному, упорному и кропотливому труду, нужному для преодоления многочисленных трудностей.

На занятиях используется технология сотворчества и сотрудничества, в основе которой реализуется партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Во время занятия совместно вырабатывают цель, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

### **2.2. Формы контроля**

Для отслеживания результативности образовательного процесса в программе студии современного танца «MiX» используются формы аттестации, отражающие цель и задачи программы согласно учебному плану. В течение учебного года проводятся следующие виды контроля: вводный контроль (сентябрь); текущий контроль (в течение всего учебного года); промежуточный контроль (апрель - май); итоговый контроль (май).

Формы подведения итогов:

- *вводный контроль*: самооценка ребенка, наблюдения педагога, беседа;
- *текущий контроль*: тестовые и творческие задания; творческие мастерские; участие в конкурсах и фестивалях различных уровней;
- промежуточный контроль*: творческое задание, зачет, контрольное занятие, выступление, конкурсы;
- *итоговый контроль*: отчетный концерт, конкурс, выступление.

Аттестация по завершении освоения программы проводится с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

В настоящую программу включены следующие активные формы занятий:

1. разогревающие упражнения;
2. упражнения на гибкость;
3. отработка отдельных элементов аэробики и разных стилей уличных танцев;
4. отработка отдельных танцевальных движений;
5. объединение отдельных танцевальных движений в связке и их отработка;
6. постановка танцев;
7. джем, баттл, показ, выступление

Для оценки изменений качеств личности используется сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся (Приложение №2). Показатели измеряются 2 раза в год, в начале учебного года, в сентябре, и при завершении учебного года, в мае. Измерения проводятся на каждом году обучения.

По результатам итогового контроля выпускники студии получают свидетельство о дополнительном образовании с учетом освоения материала программы.

## Список использованных источников и литературы

### *Нормативно-правовые документы*

1. Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [Электронный ресурс] / Закон. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/424031955\]](https://docs.cntd.ru/document/424031955) (дата обращения 05.05.2023г.);
2. Конвенция ООН о правах ребенка [Электронный ресурс] / Конвенция. – Режим доступа: [\[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/\]](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/) (дата обращения 05.05.2023г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-п [Электронный ресурс] / Концепция. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/350163313\]](https://docs.cntd.ru/document/350163313) (дата обращения 05.05.2023г.);
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [Электронный ресурс] / Лицензия. – Режим доступа: [\[https://clck.ru/gkz4e\]](https://clck.ru/gkz4e) (дата обращения 05.05.2023г.);
5. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦБР, 2023г. [Электронный ресурс] / Методические рекомендации. – Режим доступа: [\[https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07\\_03\\_23\\_2749-23%20Метод\\_реком%20по%20ДОП%20\(новые\).pdf\]](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org2399/files/07_03_23_2749-23%20Метод_реком%20по%20ДОП%20(новые).pdf) (дата обращения 05.05.2023г.);
6. Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». [Электронный ресурс] / Постановление. – Режим доступа: [\[https://clck.ru/gkzddq\]](https://clck.ru/gkzddq) (дата обращения 05.05.2023г.);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/436767209\]](https://docs.cntd.ru/document/436767209) (дата обращения 05.05.2023г.);
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 02.02.2021г.)». [Электронный ресурс] / Приказ. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/561232576\]](https://docs.cntd.ru/document/561232576) (дата обращения 05.05.2023г.);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] / Приказ. Режим доступа: [\[http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013\]](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013) (дата обращения 05.05.2023г.);
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н).

[Электронный ресурс] / Профессиональный стандарт. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/726730634\]](https://docs.cntd.ru/document/726730634) (дата обращения 05.05.2023г.);

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р. [Электронный ресурс] / Стратегия. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/420277810\]](https://docs.cntd.ru/document/420277810) (дата обращения 05.05.2023г.);

12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1». [Электронный ресурс] / Устав. – Режим доступа: [\[ https://clck.ru/gm3kA \]](https://clck.ru/gm3kA) (дата обращения 05.05.2023г.);

13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ. [Электронный ресурс] / Федеральный закон. – Режим доступа: [\[https://docs.cntd.ru/document/902389617\]](https://docs.cntd.ru/document/902389617) (дата обращения 05.05.2023г.);

14. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». [Электронный ресурс] / Федеральный проект. – Режим доступа: [\[https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/\]](https://edu.gov.ru/national-project/projects/success/) (дата обращения 05.05.2023г.).

#### *печатные издания*

15. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития: учеб. пособие для вузов / В.И. Андреев. – Казань : Изд-во Казанского университета, 2006. – С. 293-294.

16. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии/ Г.К. Селевко. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2015.- 345с.

17. Барышникова А.Н. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов и студий/ А.Н. Барышникова. – СПб.: Мокси, 2010. – 256 с.

#### *интернет-источники*

18. Дурнева, Е.Е., Крутицкая, Е.В., Цыгина, О.Д. Методологические основы разработки компетентностной модели волонтера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rae.ru/meo/pdf/2013/10-1/4113.pdf> (Дата обращения 14.05. 2021)

#### *печатные издания для детей*

19. Броунинг Миллер Э., Упражнения на растяжку. Простая йога / Броунинг Миллер Э., К. Блэкмен. – М.: ГРАНД, 2014.

20. Хавилер Д.С., Тело танцора / Д.С, Хавилер. – М.: Новое слово, 2014.

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	время проведения	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля	примечания
1				учебное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ		викторина на Google платформе	
2				практическое занятие	2	Вводный контроль. Базовая работа рук. Руки на бедрах.		наблюдения	
3				практическое занятие	2	Базовые танцевальные элементы Основные танцевальные, базовые движения рук		наблюдения	
4				практическое занятие	2	Аэробика, базовая работа рук		наблюдения	
5				практическое занятие	2	Базовые танцевальные элементы Движение рук под музыку		наблюдения	
6				практическое занятие	2	Аэробика, вынос рук вверх		наблюдения	
7				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы живота		задания на репродукцию	
8				практическое занятие	2	Выпады вперед, назад, в сторону		наблюдения	
9				практическое занятие	2	Базовые танцевальные элементы Танцевальные элементы рук.		наблюдения	
10				практическое занятие	2	Базовая работа ног, March		наблюдения	
11				постановочное занятие	2	Постановочная работа		показ	
12				практическое занятие	2	Step-touch		наблюдения	
13				практическое занятие	2	Базовые танцевальные элементы Основные базовые движения ног		наблюдения	

14				практическое занятие	2	Open step		наблюдения	
15				практическое занятие	2	Растяжка		наблюдения	
16				практическое занятие	2	Mambo		наблюдения	
17				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		Зачет, показ	
18				практическое занятие	2	Отработка танцевальных движений		задания на репродукцию	
19				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 1)		Зачет, показ	
20				практическое занятие	2	Базовые аэробные шаги Grape wine		наблюдения	
21				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы спины		задания на репродукцию	
22				практическое занятие	2	Cross step		наблюдения	
23				практическое занятие	2	Базовые танцевальные элементы. Движение ног под музыку		наблюдения	
24				практическое занятие	2	Curl		наблюдения	
25				практическое занятие	2	Круговая тренировка		наблюдения	
26				практическое занятие	2	V-step		наблюдения	
27				практическое занятие	2	Растяжка		задания на репродукцию	
28				практическое занятие	2	Knee up		наблюдения	
29				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 2)		Зачет, показ	
30				практическое занятие	2	Упражнения для развития вестибулярного аппарата		наблюдения	
31				практическое	2	Отработка танцевальных		наблюдения	

				занятие		композиций			
32				Зачет	2	Текущий контроль		Зачет, показ	
33				практическое занятие	2	Техника исполнения прыжка		наблюдения	
34				практическое занятие	2	Разучивание танцевальных композиций		наблюдения	
35				практическое занятие	2	Прыжки с Grape wine.		наблюдения	
36				практическое занятие	2	Акценты в музыке		наблюдения	
37				практическое занятие	2	Прыжки с V-step.		наблюдения	
38				джем	2	Импровизация Джем		джем	
39				практическое занятие	2	Знакомство с простейшими комбинациями		наблюдения	
40				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы бедра		задания на репродукцию	
41				практическое занятие	2	Отработка простейших комбинаций с работой рук одновременно		упражнения	
42				практическое занятие	2	Соединение базовых шагов в простую связку.		Творческое задание	
43				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		Зачет, показ	
44				репетиция	2	Репетиционная работа		наблюдения	
45				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 3)		Зачет, показ	
46				практическое занятие	2	Силовая тренировка Работа на мышцы грудной клетки		задания на репродукцию	
47				постановочное занятие	2	Постановочная работа Смена ритма, композиций		наблюдения	
48				практическое занятие	2	Групповая работа на синхронность движений		наблюдения	

49				практическое занятие	2	Растяжка Разогрев мышц ног и рук		упражнения	
50				постановочное занятие	2	Постановочная работа Темп, ритм		наблюдения	
51				баттлы	2	Импровизация Батл		баттлы	
52				конкурс	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мир движения»		конкурс	
53				практическое занятие	2	Выполнение элементов «складочка», «Ласточка», «лодочка», «корзиночка».		задания на репродукцию	
54				постановочное занятие	2	Постановочная работа Работа с образом		наблюдения	
55				практическое занятие	2	Упражнения для развития координации		задания на репродукцию	
56				практическое занятие	2	Импровизация		показ	
57				постановочное занятие	2	Постановка танцевальных движений в связку		наблюдения	
58				практическое занятие	2	Растяжка правого и левого шпагата		задания на репродукцию	
59				постановочное занятие	2	Постановочная работа		наблюдения	
60				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 5)		Зачет, показ	
61				практическое занятие	2	Растяжка поперечного шпагата		задания на репродукцию	
62				Зачет	2	Контрольный срез (зачет 4) конкурс «Мисс и Мистер MiX»		конкурс	
63				концерт	2	Заключительное занятие		выступления	
64				концерт	2	Итоговый контроль		выступления	
65				концерт	2	Концертное выступление		выступления	
66				конкурс	2	Конкурсное выступление		конкурс	
67				игра	2	Посвящение в студийцы (Арбузник)		Творческое задание	



68				мероприятие	2	Новогодний MiX		Творческое задание	
69				викторина	2	История современного танца (викторина)		Викторина	
70				мероприятие	2	В кругу друзей (выезд на базу)		наблюдения	
71				мероприятие	2	Танцевальный Halloween (квест-игра).		наблюдения	
72				мероприятие	2	День именинника		наблюдения	

Сводная таблица показателей динамики и уровня личностного развития обучающихся студии современного танца «MiX»

ФИО педагога \_\_\_\_\_ в 20\_\_ /20\_\_ уч.году, отдел \_\_\_\_\_ возраст детей \_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_

№	ф. и. воспитанника	показатели развития личности воспитанника																		индивидуальные особенности личности ребенка			итог	
		активность			развитие интеллектуальной сферы			развитие эмоциональной сферы			Целеустремленность			креативность			сформированность к отношениям в различных сферах деятельности							
		н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	с	к	н	к
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								
11.																								
12.																								
13.																								
14.																								
15.																								
	Итого:																							

Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»  
Институт дополнительного профессионального образования  
Региональная инновационная площадка «Совершенствование работы с  
высокомотивированными и одаренными обучающимися. Меры поддержки одаренных детей и  
молодежи: опыт практической реализации»

**Фонд оценочных средств и диагностики  
по программе студии современного танца «MiX»**

***1 год обучения  
(стартовый, базовый, продвинутый уровень)***

Набережные Челны

2020

**ББК74.1**  
**Ф78**

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Гильмудинова А.И.**, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» г. Набережные Челны

**НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР:**

**Фомина Т.Ю.**, кандидат исторических наук, доцент, руководитель лаборатории «Научно-методическое сопровождение образовательной деятельности» ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Фонд оценочных средств и диагностики по программе студии современного танца «MiX» 1 год обучения (стартовый, базовый, продвинутый уровень) / сост. А.И.Гильмудинова; науч. ред. Т.Ю. Фомина. – Набережные Челны, 2019. – 39 с.

Пособие содержит фонд оценочных средств и диагностики по программе студии современного танца, разработанный для 1 года обучения с учетом дифференцированного подхода к уровням профессиональных достижений. Представленные материалы обобщают инновационный опыт педагогов дополнительного образования, апробированный в ходе многолетней педагогической практики. Издание подготовлено в рамках деятельности Региональной инновационной площадки «Совершенствование работы с высокомотивированными и одаренными обучающимися. Меры поддержки одаренных детей и молодежи: опыт практической реализации», работающей при поддержке Министерства образования и науки Республики Татарстан.

© ФГБОУ ВО «НГПУ», 2020

## Содержание

Введение.....	4
Планируемые результаты.....	6
Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Базовая аэробика» студии современного танца «MiX».....	7
Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Современный танец» студии современного танца «MiX».....	9
Фонд оценочных средств: входной контроль.....	11
Перечень оценочных средств текущего контроля.....	13
Список вопросов текущего контроля по предметам «Аэробика» и «Современный танец».....	14
Текущий контроль. 1 четверть. Стартовый уровень.....	15
Текущий контроль. 1 четверть. Базовый уровень.....	16
Текущий контроль. 1 четверть. Продвинутый уровень.....	17
Текущий контроль. 2 четверть. Стартовый уровень.....	18
Текущий контроль. 2 четверть. Базовый уровень.....	19
Текущий контроль. 2 четверть. Продвинутый уровень.....	20
Текущий контроль. 3 четверть. Стартовый уровень.....	21
Текущий контроль. 3 четверть. Базовый уровень.....	23
Текущий контроль. 3 четверть. Продвинутый уровень.....	24
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Стартовый уровень.....	25
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Базовый уровень.....	26
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Продвинутый уровень.....	27
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Стартовый уровень.....	29
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Базовый уровень.....	30
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Продвинутый уровень.....	31
Список литературы.....	33
Приложения.....	35

## Введение

Танцевальная студия «MIX» работает в направлении современно готанца. Программа 1 года обучения включает современный танец и базовую аэробику. Содержание программы расширяет представления учащихся о танцевальных стилях и направлениях, знакомит с историей современного танца, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья. Учащиеся могут пробовать свои силы на различных сценах: перед родителями и детьми, на сценах дворца и других образовательных учреждений, на площадках города и республики. Для проверки уровня знаний учащихся на различных этапах обучения сформирован фонд оценочных средств.

ФОС – это комплекс методических и контрольных измерительных материалов, оценочных средств, предназначенных для определения качества результатов обучения и уровня сформированности знаний и умений обучающихся в ходе освоения дополнительной общеобразовательной программы в области хореографии. Оценочные средства – это контрольные задания, а также описания форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения учащимися учебного материала учебной дисциплины и модуля.

Целью создания фонда оценочных средств является установление соответствия знаний и уровня сформированности компетенций учащихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по учебному предмету (модулю).

Основными видами контроля знаний и умений учащихся являются: входная диагностика, текущий контроль знаний, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. Основными принципами организации и проведения всех видов контроля знаний и умений являются – систематичность, учёт индивидуальных способностей учащихся.

Начальный (входной) контроль фиксирует начальный уровень подготовленности учащихся. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного контроля используются как начальные значения в индивидуальном профиле успешности учащегося. Такой контроль может осуществляться в форме самооценивания или наблюдения педагога.

Текущий контроль знаний направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому материалу, повышение уровня освоения текущего учебного материала, преследование воспитательных целей с учётом индивидуальных психологических особенностей учащихся. Текущий контроль знаний учащихся осуществляется регулярно (каждое занятие) преподавателем. Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Основными формами промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам являются: творческое задание, зачет, контрольное занятие, выступление, конкурсы.

Итоговая аттестация выпускников представляет собой форму контроля (оценки) освоения выпускниками дополнительных общеобразовательных программ, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации.

## Планируемые результаты 1 года обучения

### Личностные:

- сформированность внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности;
- способность к оценке своей деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца.

### Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;
- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

### Предметные:

- освоить основные разделы базовой аэробики, отрабатывать и совершенствовать технику исполнения, знать понятия элементов аэробики;
- знать технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца;
- выдерживать чувство ритма (различать смену ритма, уметь определять сильные и слабые доли в музыке);
- демонстрировать гибкость, синхронность и координацию движений (координировать работу рук, ног и корпуса);
- правильно выполнять упражнения на разные группы мышц;
- проявлять интерес к занятиям по программе, добиваться точности выполнения коллективных постановок;
- создавать свои танцевальные связки на основе пройденного материала;
- знать правила поведения в образовательном учреждении, в кабинете хореографии и технику безопасности;
- выступать на сцене, уметь держать себя на публике.

### Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Базовая аэробика» студии современного танца «MiX»

Тема	Вид контроля	Вид деятельности	Оценочные средства	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Введение. Инструктаж по ТБ	входной	Репродуктивный	Входной опрос Беседа	Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических требований к месту занятия и одежде занимающихся.
Техника движения базовых элементов: базовая работа рук	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный	Уверенно выполнять упражнения с руками на бедрах, упражнения с руками, Четко

			контроль	отрабатывать базовое упражнение руками с элементами применения ног
Техника движения базовых элементов: базовая работа ног	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Сам. Работы показ	Слаженно исполнять базовое упражнение, шаги
Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный контроль Показ	знание терминологии, знание элементов, шагов, связок, знание особенностей постановки рук, ног, корпуса, умение выполнять элементы и связки Уметь повторять базовые шаги, уметь построить фигуру
Техника движения базовых элементов: базовые прыжки	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный контроль Показ	Совершенствование владения базовыми элементами и включение их в комбинации, уверенно выполнять упражнения в среднем темпе, соблюдая правила выполнения, в ритме музыки
Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Сам. работа Показ, зачет	Знать основные понятия базовых элементов, уметь повторить простейшую комбинацию одновременно с руками
Силовая тренировка	текущий	Репродуктивный, продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль, показ, тест физической подготовки	Уметь правильно выполнять упражнения на работу мышц живота, спины, таза, знать упражнения на растяжку, знать очередность исполнения. Уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения, выработка двигательных навыков, совершенствование двигательной функции
Контрольные срезы	Текущий	Продуктивный, творческий	Практические задания Выступления Визуальный	Показ на практике базовых элементов, четкое обобщение всех элементов, уметь



			контроль, конкурсы, зачет	показать правильно разученные элементы, выступления на сцене, умение держать себя на публике
--	--	--	------------------------------	--

**Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Современный танец»  
студии современного танца «MiX»**

Тема	Вид контроля	Вид деятельности	Оценочные средства	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Введение. Инструктаж по технике безопасности	входной	Репродуктивный	Входной опрос Беседа	Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических требований к месту занятия и одежде занимающихся.
Базовые танцевальные элементы	текущий	Репродуктивный роductiveвный	Устные опросы Визуальный контроль	знание терминологии, знание элементов, шагов, связок, знание особенностей постановки рук, ног, корпуса, умение выполнять элементы и связки, умение правильно двигать руками, развивать чувство ритма
Отработка техники движений	текущий	Репродуктивный роductiveвный	Устные опросы Сам. работа показ	Уметь исполнять танцевальные композиции, уметь выполнять танцевальные движения, выполнять движения в ритме музыки, синхронно, уметь различать смену ритма, композиций. двигаться в ритме и характере музыки, выделять акценты, совершенствование владения базовыми элементами и включение их в комбинации
Растяжка	текущий	Репродуктивный роductiveвный	Устные опросы Визуальный контроль Показ	Уметь разогреть мышцы ног и рук, выполнение элементов, знание правил выполнения, уметь сесть на правый или левый шпагат, поперечный

				шпагат
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	текущий	Репродуктивный, продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль Показ	Развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата
Постановочная работа	текущий, промежуточный	Репродуктивный, творческий	Устные опросы Сам. работа Показ	Уметь различать смену ритма, композиций, двигаться в ритме и характере музыки, разученные танцевальные композиции, повторение и доведение до автоматизма проведение элементов
Импровизация	текущий	Творческий	Показ, батл, джем	Создают свою танцевальную связку. разученные танцевальные композиции, знают технику выполнения, выполняют уверенно, в ритме музыки
Контрольные срезы	текущий, промежуточный	Продуктивный, творческий	Практические задания № 4 Выступления Визуальный контроль, конкурсы, зачет	Выступления на сцене, умение держать себя на публике, участие в конкурсах различного уровня

### Перечень оценочных средств: входной контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Визуальный контроль, задания	Оценочное средство, которое предполагает оценку педагогом действий учащегося в ходе исполнения упражнений на первых занятиях
2	Устный опрос	Оценочное средство, с помощью которого выявляется степень отношения учащегося к изучаемой дисциплине

Список вопросов для входного контроля:

1. Что такое для Вас танец?
2. Что Вас привлекает в танце, современном танце?
3. Что Вам нравится танцевать?
4. Любите ли Вы выступать на сцене?
5. Какие направления современного танца Вы знаете?
6. Какие группы мышц необходимо укреплять танцору?
7. Каких танцоров или команды Вы знаете?

### Критерии оценки устного опроса:

Наименование	Описание
Высокий уровень	учащийся ответил уверенно, правильно, системные теоретические знания
Средний уровень	уверенные ответы, теоретические знания, могут некоторые сомнения, стеснение и замкнутость
Средний уровень	частичные неуверенные ответы, полная замкнутость

Входная диагностика. Начало учебного года.

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Содержание: педагог на первом занятии предлагает детям выполнить упражнения с разными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для новичков. Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств (гибкость, прыжки, музыкально-ритмическая координация).

Гибкость: упражнение «Бутербродик» – складка: сидя на полу, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

Прыжки (наличие толчка): руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.

Музыкально-ритмическая координация(элементы игровой технологии):

- игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Основы партерной гимнастики:

- упражнение «Бабочка»: сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола);

- поперечный, правый и левый шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов).

-упражнение «Берёзка» – стойка на лопатках.

### Перечень оценочных средств текущего контроля

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика	Представление оценочного средства в фонде
1	Устный опрос	Оценочное средство, с помощью которого выявляется степень усвоения учащимися теоретических знаний (перечень теоретических понятий, список вопросов	Перечень основных шагов (степов аэробики)

2	Практическая работа на занятии	Оценочное средство, которое предполагает выполнение конкретных заданий во время занятия	Требования к знаниям и умениям по темам
3	Визуальный контроль	Оценочное средство, которое предполагает внесение поправок педагогом в ходе исполнения упражнений учащимся	Требования к знаниям и умениям по темам
4	Контрольное занятие	Средство проверки сформированности знаний, умений и навыков в ходе исполнения программы	Требования к знаниям и умениям по темам
5	Концерт	Публичное выступление на сцене, проверка технической, психологической подготовки учащихся	Требования к знаниям и умениям по темам
6	Конкурс	Публичное выступление на сцене, носящий соревновательный характер	Требования к знаниям и умениям по темам
7	Джем, батл	Выход, выступление учащегося в центр круга, с целью показать свои умения (могут остаться в качестве зрителя, по желанию)	Требования к знаниям и умениям по темам

**Список вопросов текущего контроля по предметам «Аэробика» и «Современный танец»**

Аэробика:

1. Что такое аэробика, фитнес? И какие разновидности Вы знаете?
2. Назовите основные ступени аэробики? Какие модификации этих ступеней знаете?
3. Расскажите правила исполнения одного степа.
4. Чем отличается степ «doublesteptouch» от степа «grapewine»?
5. На каком языке называют ступени аэробики? Переводы каких Вы знаете?
6. Чем отличается базовая аэробика от танцевальной?
7. Сколько восьмерок может быть в связке?
8. Назовите ступени, которые уводят танцора вправо и влево.
9. Покажите или назовите ступени, которые переводят с одной рабочей ноги на другую.

Современный танец:

1. Что такое танец?
2. Какие стили танцев Вы знаете?
3. Назовите особенности стиля HipHop, Dancehall, Housedance, Vogue?
4. Какой стиль современного танца Вам нравится больше всего и почему?
5. Что такое Bounce?
6. Что такое attitude и feeling?
7. Правила поведения танцора на сцене, за кулисами, в зрительном зале?
8. Что такое «уважение к сцене»?
9. Что такое «поклон»?
10. Одежда, музыка, образ, характер. Должно ли все сочетаться?

### **Текущий контроль. 1 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: парная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: в начале занятия педагог показывает детям связку из двух восьмерок, все ее учат, отрабатывают. Затем учащиеся по жребию делятся на пары и должны придумать сами две восьмерки, продолжение к изученным двум. Для этого они получают 4 карточки с названиями степов и счетом для их выполнения. Задача детей выбрать степы и выстроить их в две восьмерки. В конце работы каждая пара демонстрирует 4 восьмерки (две восьмерки педагога и две - пары). В конце работы рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 1 четверть. Базовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает 5-6 карточек из предложенных на выбор, на которых прописаны названия степов аэробики с указанием счета для его выполнения. Команда должна на основе выбранных карточек составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние, не нужные карточки можно отложить. Главное условие: 4 восьмерки, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (32 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 1 четверть. Продвинутый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает 5-6 карточек из предложенных на выбор, на которых прописаны названия степов аэробики с указанием счета для его выполнения. Команда должна на основе выбранных карточек составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу и перекинуть ее без изменений на левую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние, не нужные карточки можно отложить. Главное условие: 4 восьмерки на правую и левую рабочие ноги, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (64 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные

ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 2 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: парная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: в начале занятия педагог показывает детям связку из двух восьмерок, все ее учат, отрабатывают. Затем учащиеся по жребию делятся на пары и должны придумать сами две восьмерки, продолжение к изученным двум. Дети могут выбрать любые степы – чтобы степы не повторялись за 4 восьмерки. Задача детей выбрать степы и выстроить их в две восьмерки. В конце работы каждая пара демонстрирует 4 восьмерки (две восьмерки педагога и две - пары). В конце работы рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 2 четверть. Базовый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда на основе изученного материала на занятии (базовые шаги, руки, прыжки, комбинации, степы) создает свою связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная. Главное условие: 4 восьмерки на правую ногу, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (32 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 2 четверть. Продвинутый уровень.**

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Команда должна на основе изученного материала на занятии (базовые шаги, руки, прыжки, комбинации, степы) составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу и перекинуть ее без изменений на левую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние. Главное условие: 4 восьмерки на правую и левую рабочие ноги, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (64 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные



ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 3 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда с помощью педагога выбирает название команды, костюм, музыкальный материал, педагог придумывает связку на 128 счетов, перемещения. Вся команда приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень Хорошо» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 3 четверть. Базовый уровень.**

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда сама выбирает название команды, костюм, педагог подбирает музыкальный материал. Участники команды сами придумывают связку на 128 счетов, перемещения выстраиваются вместе с педагогом. Вся команда приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по

оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень Хорошо» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. 3 четверть. Продвинутый уровень**

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда сама выбирает название команды, костюм, подбирает музыкальный материал. Участники команды сами придумывают связку на 128 счетов, перемещения. Вся команда самостоятельно приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Педагог советует или корректирует. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные

ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

### **Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Стартовый уровень.**

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/MisterMiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса отрабатывает все связки, технику с педагогом и принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверенно себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

### **Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Базовый уровень**

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/MisterMiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса на основе изученного материала придумывает свои связки с педагогом, отрабатывает технику с педагогом и

принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

### **Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть.**

#### **Продвинутый уровень**

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/MisterMiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса придумывает на основе изученного материала свои связки самостоятельно, отрабатывает технику. Педагог корректирует и советует ребенку. Каждый учащийся принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку,

передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки

### **Промежуточный контроль. Конец учебного года. Стартовый уровень.**

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют связку (8 восьмерок) одного из изученных на занятиях стилей современного танца. Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос.

### **Промежуточный контроль. Конец учебного года. Базовый уровень.**

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют все четыре изученные связки (32 восьмерок) без остановок с переходами как один целостный танец. Учащиеся выдерживают такую нагрузку. Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос.

### **Промежуточный контроль. Конец учебного года. Продвинутый уровень.**

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют все четыре изученные связки (32 восьмерок) без остановок с переходами как один целостный танец. Учащиеся выдерживают такую нагрузку. Затем учащиеся импровизируют под музыку (стили, которые проходили в течение учебного года, самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки под музыку, которая звучит в зале). Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией, ребенок выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки, ребенок знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос, ребенок не может импровизировать используя выученные элементы, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

### **Литература для педагогов**

1. Андреев В.И. Педагогика. – Казань, 2011.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Мокси, Респект, 2010.-256 с.
3. Бурцева Г.В.Технология профессионального обучения педагога – хореографа в контексте инновационной деятельности. – Барнаул.: Изд-во АлтГАКИ, 2012 – 315 с.
4. Годик М.А, Киселёва Т.Г. Стретчинг. – М.: Современный спорт, 2011.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности. Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 44 с.
6. Басманова А.М. Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве сибирского региона. – Барнаул: АлтГАКИ, 2010.
7. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – М., 2009.
8. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий– СПб: КАРО, 2010. – 368с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: Владос, 1994.
10. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. –СПб., 2006.
11. Полятков С.С. Основы современного танца.- Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 80с.
12. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. ред. Л.А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. –СПб.: Речь, 2012.
13. Хуторской А.В. Школа творчества. – М., 2011.

### **Интернет – ресурсы:**

1. <http://thedancer.ru/styles/hip-hop/>
2. <http://nsportal.ru/ap/library/muzykalnoe-tvorchestvo/2012/06/12/v-mire-sovremennogo-tantsa>
3. <http://fitgirls.by/hip-hop-svoboda-tanca-i-stil-zhizni>
4. <http://sportguide.kiev.ua/articles/338-vidy-sovremennyh-tancev>
5. [http://10987654321.ucoz.ru/index/stili\\_tanca/0-5](http://10987654321.ucoz.ru/index/stili_tanca/0-5)
6. <http://kv2.com.ua/house-dance>
7. <http://edmusiczone.ru/stili-sovremennyh-tantsev>
8. <http://cdt-khibiny.ru/programms/electrodance/>
9. <http://www.referats.pro/iskusstvo/46806-osnovnye-napravlenija-stili-sovremennoj.html>

### **Литература для воспитанников**

1. Барышникова А. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Мокси, Респект, 2010.-256 с.
2. Боброва Г.К. Искусство грации. – М.: Детская литература, 2012. – 110с.
3. Броунинг Миллер Э., Блэкмен К. Упражнения на растяжку. Простая йога. – М.: ГРАНД, 2014.
4. Хавилер Д.С. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2014.
5. Смит Л. Танцы (начальный курс).–Ярославль:Академия развития, 2012.
6. Школа брейк данса. – М.: Новый диск, 2010.



### Шаги и стёпы по предмету «Аэробика»

Марш (March) – шаг/касание, движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги

Ви-степ (V-step)- шаг правой ногой врозь, шаг левой ногой врозь, шаг правой вместе, шаг левой вместе, движение выполняется на 4 счёта.

(Steptouch) – приставной шаг. Это шаг в сторону (вперёд, назад), затем приставление другой ноги . Движение выполняется на 2 счёта.

(Touchstep) – обратный приставной шаг, из положения ноги врозь касание с приставление ноги, затем шаг той же ногой , движение выполняется на 2 счёта.

Мамбо (Mambo) - Марш одна нога на месте, другая – вперёд, назад, движение выполняется на 2 счёта.

Открытый шаг (Openstep) – шаг в сторону (назад, вперёд), затем касание другой ногой пола без приставления, движение выполняется на 2 счёта.

Шаг – кросс (Cross-step или Box) Марш: в процессе шагов, одна нога направляется скрестно впереди другой на 1-й,2-ой,3-ий,4-ый счёт, траектория движения по квадрату, движение выполняется на 4 счёта.

Шаг-кик (Step-kick) – шаг и бросок другой ногой от колена, движение выполняется на 2 счёта.

(Stepknee) – шаг и подъём колена, движение на 2 счёта.

(Kneestep) – подъём колена, затем шаг, движение выполняется на 2 счёта.

Шаг – захлест (Step-curlleg) – шаг и захлест голени назад, движение выполняется на 2 счёта.

(Steplift) – шаг и подъём прямой ноги вперёд в сторону, назад(front,side,back) движение выполняется на 2 счёта

Выпад (lunge)- Касание прямой ногой далеко в сторону или назад, затем шаг в центр, движение выполняется на 2 счёта.

Виноградная лоза (Grapewine) – это марш скрестно в сторону на 2 счета и приставной шаг в сторону на 2 счета, выполняется боком на 4 счёта.

Шоссе (Shasse) – это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед , в сторону или назад на 2 счёта

Подъём колена попеременной(Кнеепур) – это также марш и приставной шаг, но в обратном порядке.

### **Характеристика физических качеств**

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. Собственно силовые способности проявляются в движении (динамическая сила) и в напряжении изометрического типа (статическая сила). Статическая сила характеризуется двумя его особенностями: активная статическая сила и пассивная статическая сила. Соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. И они проявляются в быстроте простой и сложной реакции, в скорости одиночного движения, в максимальной частоте движений в различных суставах и в скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. По способу проявления гибкости подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, статическая – в позах.

**Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в непрерывном беге до утомления у детей школьного возраста.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

**Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

**Тест на выявление артистических данных**

Каждому тестируемому в индивидуальном порядке предлагается под специально подобранный музыкальный материал, применяя в качестве основных выразительных средств только пантомиму и мимику, изобразить любой из заданных персонажей или ситуаций, например, муха на варенье, кошка, охотящаяся на птичку, ловля кузнечика на выбор.

При обработке показателей низкому уровню соответствует формальный подход с использованием общепринятых шаблонов, без использования мимики. Среднему уровню соответствует почти тот же шаблон, но с попыткой добавить что-то своё и использование мимики. Высокий уровень - изображение образа или ситуации нестандартно с богатой мимикой.

### **Тест на импровизационные возможности.**

Для проведения теста желательно поделить группу на более мелкие подгруппы по 4 - 6 человек, и тестировать эти подгруппы отдельно (изолированно) от остальных. Это необходимо для того, что бы дети не копировали лексику друг друга, что даст более точные показатели в ходе теста. Тем не менее, в ходе испытания нужно как можно больше поддерживать детей, подбадривать, что бы помочь им преодолеть робость и максимально показать свои возможности.

Детям предлагается музыкальное произведение и для облегчения задачи, которая будет поставлена, коллективно обсуждаются темп, ритм, характер и эмоции, которыми насыщен музыкальный материал.

Перед тестируемыми ставится задача - в движении, танцем передать эмоциональную окраску музыки. Предполагается полная импровизация, однако, в случае затруднения разрешается пользоваться ранее проученным материалом.

Для оценки результатов следует использовать следующие показатели:

- *высокий уровень*: весь танец построен на собственной импровизации, лишь изредка видны вкрапления изученного материала, импровизация богата лексикой, эмоционально выразительна;
- *средний уровень*: исполнение построено на ранее проученном материале, лишь изредка встречается собственная лексика, танец маловыразителен;
- *низкий уровень*: полное отсутствие собственной импровизации, неумелое использование ранее проученного материала, частые остановки, отсутствие выразительности.