Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании
методического совета
01.09.2017 г.
Протокол № 1

Утверждена
приказом директора ЦВР
№ 367 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
«СОЛНЕЧНЫЙ МИР ТАНЦА»

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Гергель Наталия Андреевна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2017 год

Пояснительная записка

Программа «Солнечный мир танца» продвинутого уровня предназначена для детей, прошедших полный курс обучения по программе «Детский фитнес - спортивные танцы». Особенность программы состоит в том, что она направлена на постановку концертных танцевальных номеров в стиле эстрадно-спортивного танца.

Мир танца не стоит на месте, а находится в постоянном развитии. Появляются новые современные направления и стили танцев, в том числе эстрадный и джаз-модерн танцы. Эстрадно-спортивный танец - это синтез различных жанров современной хореографии с использованием спортивных элементов. Это целая система физических и танцевальных упражнений. Они развивают ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений, укрепляют мышцы и суставы, вырабатывают правильную осанку, учат детей ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм музыки.

Актуальность и востребованность программы обусловлена тем, что современные дети хотят «идти в ногу» со временем. Они видят эстрадные и джаз-модерн танцы в музыкальных клипах, на концертах эстрадных звёзд, на различных празднествах, шоу, вечеринках и даже на школьных дискотеках и, естественно, им тоже хочется научиться двигаться модно, стильно, современно.

Программа составлена на основе учебно-методического пособия «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» С.Т. Лисицкой, мастера спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессора РГУФКСиТ, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации. Программа является модифицированной, имеет общекультурный уровень и художественную направленность.

Цель: развитие творческих способностей подростков путем включения их в танцевальную деятельность, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства.

Задачи:

обучающие:

- формирование навыков правильного и выразительного движения в танце;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание композиций, участие детей в концертах, фестивалях);

развивающие:

- развитие артистизма, воображения и фантазии в танце;

воспитательные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

оздоровительные:

- укрепление общего физического здоровья;
- укрепление мышечного корсета;
- формирование правильной осанки.

Программа является модульной, предназначена для учащихся в возрасте 12-17 лет, рассчитана на 3 года обучения:

- 1-й модуль «Эстрадный танец» (216 часов в год);
- 2-й модуль «Контемпорари»(216 часов в год);
- 3-й модуль «Джаз модерн»(216 часов в год).

Учащиеся могут пройти обучение как по одному модулю программы, так и по всем.

Занятия проводятся всем составом 3 раза в неделю по 2 часа.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

•разминка - 10-15 мин.;

•основная часть занятия - 60 мин.;

•заключительная часть занятия – 15 мин.

Разминка - общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть направлена на:

• выполнение упражнений силовой аэробики;

• разучивание новых движений, комбинаций, композиций;

• повторение ранее разученного материала, совершенствование ранее полученных навыков;

• работа над развернутыми композициями и их отработка.

Заключительной частью занятия является выполнение стретчевых упражнений, которые призваны решить следующие задачи:

•восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

•умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

•постепенно снизить обменные процессы в организме;

•понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

При реализации данной программы используются следующие **методы обучения:**

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Ожидаемые результаты

По окончании **1-го модуля** обучения учащиеся должны **иметь представление:**

- о хореографическом искусстве;

знать:

- историю эстрадного танца, танцев народов мира;
- разновидности танцев;
- правила сценического поведения;

уметь:

- импровизировать с незнакомым музыкальным материалом;
- исполнять сложные танцевальные композиции;
- выступать с сольной программой и участвовать в творческих отчетных концертах объединения;

владеть:

- практическими умениями и навыками выполнения танцевальных движений.

По окончании **2-го модуля** обучения учащиеся должны

знать:

- основы техники исполнения контрпаре танца;

уметь:

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;
- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;
- создать образ на заданную музыку, придумать движения под свой образ;

владеть:

- практическими умениями и навыками выполнения танцевальных движений;
- собственным телом.

По окончании **3 модуля** обучения учащиеся должны

знать:

- основы техники исполнения джаз-модерн;

уметь:

- составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала.

владеть:

- практическими умениями и навыками выполнения танцевальных движений.

Результаты отслеживаются в процессе концертных выступлений и зачетных форм подведения итогов обучения.

Диагностические материалы (см. Приложение).

Методическое обеспечение

- видео- и аудиозаписи;
- методическая литература;
- учебно-наглядные пособия;
- методические разработки (памятки, буклеты и др.).

Материально-техническое обеспечение

- музыкальный (актовый) зал;
- специальные коврики для спортивных занятий;
- видео-аудио аппаратура с USB-выходом;
- флэш-носитель;
- информационный стенд.

Учебный план 1-го модуля обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	беседа
1.	Теоретическая подготовка: история эстрадного танца, разновидности танцев	4	4	-	беседа, лекция
2.	Силовая аэробика	12	-	12	педагогическое наблюдение, зачет
3.	Стретчинг	23	-	23	педагогическое наблюдение, анализ
4.	Сдача нормативов	8	-	8	педагогическое наблюдение, тестирование
5.	Постановка танца «Тайны Египта»	62	-	62	педагогическое наблюдение, краткий опрос, репетиция, анализ, концерт
6.	Постановка танца «4 стихии»	62	-	62	педагогическое наблюдение, краткий

					опрос, репетиция, анализ, концерт
7.	Отработка постановки танца «Тайны Египта»	21	-	21	педагогическое наблюдение, репетиция, анализ
8.	Отработка постановки танца «4 стихии»	21	-	21	педагогическое наблюдение, репетиция, анализ
	Заключительное занятие. Итоговая аттестация	2	-	2	тестирование
	Концертная деятельность	по календарному тематическому плану			
	Итого:	**216**	**5**	**211**	
	Индивидуальный учебно-тренировочный план на каникулярный летний период	39			

Содержание учебного плана 1-го модуля обучения

Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности.

История эстрадного танца. Разновидности танцев: танцы народов мира, джаз модерн, эстрадно-спортивный танец.

Раздел 2. Силовая аэробика

Практика:

Комплексные упражнения на все группы мышц.
Укрепление мышц груди.
Укрепление мышц спины.
Укрепление мышц пресса.
Укрепление мышц бицепса.
Укрепление мышц трицепса.
Укрепление мышц бедер.
Укрепление мышц голени.

Раздел 3. Стретчинг

Практика: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуться руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону - в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встать спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользить вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присесть, сделать паузу на 10-20 секунд, медленно подняться. Повторить упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести в стороны, руки на затылке. Сделать наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Стараться касаться лбом колена. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги. Подпереть ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабиться, сменить положение ног. Повторить упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватить руками голени или ступни и наклониться вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержаться в точке максимального напряжения на 20-30 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 6-8 раз.

Раздел 4. Сдача нормативов

Практика: Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Диагностическое тестирование проводится в соответствии с программой диагностики дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес – спортивные танцы» для 2-3 годов обучения.

Раздел 5. Постановка танца «Тайны Египта»

Практика:

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.

3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.

4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.

5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 6. Постановка танца «4 стихии»

Практика:

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 7. Отработка постановки танца «Тайны Египта»

Практика:

1. Репетиция танца по счет.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.

Раздел 8. Отработка постановки танца «4 стихии»

Практика:

1. Репетиция танца.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.

Заключительное занятие

Практика: Итоговая аттестация.

Учебный план 2-го модуля обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	-	беседа
1.	Теоретическая подготовка	1	1	-	беседа

2.	Силовая аэробика	20	-	20	педагогическое наблюдение, краткий опрос
3.	Стретчинг	34	-	34	педагогическое наблюдение, краткий опрос, зачет
4.	Сдача нормативов	8	-	8	тестирование
5.	Изучение танцевального стиля Контемпорари	62	-	62	педагогическое наблюдение, краткий опрос, зачет
6	Постановка танца	67	-	67	педагогическое наблюдение, краткий опрос, концерт
7.	Отработка постановки танца	21	-	21	педагогическое наблюдение, краткий опрос
	Итоговая аттестация	2	-	2	тестирование
	Концертная деятельность	по календарному тематическому плану			
	Итого:	**216**	**2**	**214**	
	Индивидуальный учебно-тренировочный план на каникулярный летний период	39			

Содержание учебного плана 2-го модуля обучения

Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности.

История танца Контемпорари.

Раздел 2. Силовая аэробика

Практика: Комплексные упражнения на все группы мышц.

Укрепление мышц груди.

Укрепление мышц спины.
Укрепление мышц пресса.
Укрепление мышц бицепса.
Укрепление мышц трицепса.
Укрепление мышц бедер.
Укрепление мышц голени.

Раздел 3. Стретчинг

Практика: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуться руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, - в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встать спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользить вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присесть, сделать паузу на 10-20 секунд, медленно подняться. Повторить упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести в стороны, руки на затылке. Сделать наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Стараться касаться лбом колена. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги. Подпереть ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабиться, сменить положение ног. Повторить упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватить руками голени или ступни и наклониться вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержаться в точке максимального напряжения на 20-30 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 6-8 раз.

Раздел 4. Сдача нормативов ОФП

Практика: Сдача нормативов на время (каждый календарный месяц).

Раздел5. Изучение танцевального стиля Контемпорари

Практика:

Базовые движения

- слайды (от англ. скользить);
- свинги (от англ. раскачивание, качели);
- ролл ап и ролл даун (скручивание-раскручивание);
- прыжки, падения;
- работа с полом;
- работа с весом.

Раздел 6. Постановка танца

Практика:

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 7. Отработка постановки танца

Практика:

1. Репетиция танца.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.

Заключительное занятие

Практика: Итоговая аттестация.

Учебный план 3-модуля обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
	Вводное занятие	1	1	-	беседа
1.	Теоретическая подготовка: История развития джаз-танца	1	1	-	беседа
2.	Силовая аэробика	20	-	20	педагогическое наблюдение, краткий опрос, зачет
3.	Стретчинг	34	-	34	педагогическое наблюдение, краткий

					опрос, зачет
4.	Изучение танцевального стиля джаз-модерн	62	2	60	педагогическое наблюдение, краткий опрос, зачет
5.	Постановка танца	66	-	66	педагогическое наблюдение, краткий опрос, концерт
6.	Отработка постановки танца	30	-	30	педагогическое наблюдение, краткий опрос
	Заключительное занятие. Итоговая аттестация	2	-	2	тестирование
	Концертная деятельность	по календарному тематическому плану			
	Итого:	**216**	**4**	**214**	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	39			

Содержание учебного плана 3-го модуля обучения

Вводное занятие

Теория: Организационные вопросы. Цели и задачи. План работы на год. Правила техники безопасности и личной гигиены.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Основы ЗОЖ (здорового образа жизни), гигиены и питания. Техника безопасности.

История танца. Джаз модерн.

Раздел 2. Силовая аэробика

Практика:

Комплексные упражнения на все группы мышц
Укрепление мышц Груди.
Укрепление мышц Спины.
Укрепление мышц Пресса.
Укрепление мышц Бицепса.
Укрепление мышц Трицепса.
Укрепление мышц Бедер.
Укрепление мышц Голени.

Раздел 3. Стретчинг

Практика: Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно

и аккуратно.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуться руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, - в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встать спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользить вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присесть, сделать паузу на 10-20 секунд, медленно подняться. Повторить упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести в стороны, руки на затылке. Сделать наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Стараться касаться лбом колена. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сесть на пол, скрестив ноги. Подпереть ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабиться, сменить положение ног. Повторить упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватить руками голени или ступни и наклониться вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержаться в точке максимального напряжения на 20-30 секунд, расслабиться. Повторить упражнение 6-8 раз.

Раздел 4. Изучение танцевального стиля Джаз модерн

Теория: Базовые движения Джаз модерна

Практика:

Базовые движения

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FROG POSITION [фрогпозишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 900 и выше вперед, назад или в сторону.

HIGH RELEASE [хай релиз] - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов

торс откланяется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полу пальцах.

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэкнайф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JERK POSITION [джеркпозишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 450.

Раздел 5. Постановка танца

Практика:

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
5. Соединение разученных частей в танец.

Раздел 6. Отработка постановки танца

Практика:

1. Репетиция танца.
2. Отработка движений под музыку.
3. Отработка слаженности.
4. Костюмированное оформление танца.
5. Генеральная репетиция в костюмах, подготовка к выступлению.

Заключительное занятие

Практика:

Итоговая аттестация.

Список литературы для педагога и учащихся

1. Лисицкая Т.С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версии. Аэробика. Хореография и дизайн урока/Т.С. Лисицкая. - М.: Федерация аэробики России, 2005. - С. 16-19, 28, 29.
2. Авторская программа Бриске И.Э. Программа обучения одаренных детей 9-14 лет. – Челябинск: ЧГАКИ, 2000.
3. Богаткова Л.Н. Танцы разных народов. – М.: Молодая гвардия, 1958.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2004.

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы Н.А. Гергель

Приложение 1

Диагностические материалы

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовки и хореографии с анализом результатов тестов.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Низкий уровень – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов по ОФП
1-й модуль

№	Контрольные нормативы	10-8 баллов	7-5 баллов	3-1 балла
1.	Отжимания с колен 30сек	20	15	10
2.	Пресс за 1 мин	55	50	45
3.	Бег 1000 м, мин и сек	5,07	5,44	6,30

Таблица контрольных нормативов по ОФП
2-3-й модули

№	Контрольные нормативы	10-8 баллов	7-5 баллов	3-1 балла
1.	Отжимания с колен 20 сек	20	15	10
2.	Пресс за 1 мин подъем корпуса вверх	60	50	45
3.	Пресс 30 сек подъем ног вверх	30	20	15

Таблица контрольных нормативов по СФП
1 модуль

№	Контрольные нормативы	10-8 баллов	7-5 баллов	3-1 балла

1.	шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	удержание ноги «ласточка» (глаза закрыты), сек	30	15	10
3.	наклоны вперед из седа, ноги вместе, задержка (20 сек)	20	15	10

Таблица контрольных нормативов по хореографии
Выполнение хореографических упражнений под музыку
1-2-3 модули

	Баллы	Оценка
Эмоциональная выразительность	10	Высоко развито умение выразить в танце образное содержание
	7	Недостаточно развито умение выразить в танце образное содержание
	3	Отсутствует умение выразить в танце образное содержание
Музыкальность	10	Движения четко выполняет в такт музыке
	7	Движения выполняются с 2-3 ошибками, не попадание в такт музыки
	3	Не выражает темп музыки, от природы нет чувства ритма
Артистизм	10	Ярко выражен артистизм
	7	Недостаточно развит артистизм
	3	Отсутствует артистизм (без эмоций)