

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

Срок освоения: 3 года
Возраст учащихся: 7-10 лет

Разработчики программы:

Лозовская Елена Вадимовна,
педагог дополнительного образования,

Русина Екатерина Юрьевна,
методист ОДОД

Пояснительная записка.

Танцевальная аэробика – это комплекс упражнения, которые выполняются под музыкальное сопровождение. В своей основе танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности.

Аэробика, как часть гимнастики зародилась еще в Древней Греции. Орхестрика — гимнастика танцевального направления была первой разновидностью всех существующих видов ритмических упражнений. В античном мире упражнения, направленные на улучшение осанки, пластики и чувства ритма, проводились под музыку.

В России расцвет гимнастики танцевального направления пришелся на 1920 год, когда стало популярно заниматься физкультурой под музыку.

Сам термин «аэробика» появился в 1960 году, благодаря доктору Кеннету Куперу. Аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

В США в 1970-х годах большую популярность получили «аэробные танцы». Основоположителем данного стиля стал Дж. Соренсон. Программа аэробных танцев включала в себя прыжки, шаги на месте, множество танцевальных движений.

Занятия танцевальной аэробикой укрепляют сердечно-сосудистую систему, создают мышечный корсет, улучшают физическое, эмоциональное состояние, тренируют правильную осанку, развивают силу, ловкость, гибкость, пластичность, стимулируют рост костей и мышц, воспитывают музыкальность, ритмичность.

Направленность программы- художественная. В процессе освоения программы, учащиеся знакомятся с разнообразными музыкальными произведениями, получают знания об эмоциональных эталонах (веселое, грустное, тревожное, радостное и т.д.), сенсорных эталонах музыкально-ритмической деятельности (ритм, темп, высота и громкость звука, основные музыкальные размеры и т.д.), этических эталонах (хороший - плохой, добрый – злой и т.д.), знания о невербальных способах общения (мимика, пантомима, жест и т.д.). Прохождение программы способствует развитию двигательных (пластичность, гибкость, грациозность, выразительность) и творческих способностей детей.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 7-10 лет разного пола. Программа предназначена для детей с различными психофизическими возможностями. Она имеет гибкий, вариативный характер, позволяющий в зависимости от условий материальной базы, уровня подготовленности занимающихся, их эмоционального и физического развития, рационально использовать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение. В зависимости от этого, некоторые танцевальные композиции могут быть заменены на более сложные или более простые, направленные на решение тех же задач. Этим обеспечивается «инклюзивное образование» детей, то есть «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей». (ФЗ №273 – ст. 2, п. 27).

В младшем школьном возрасте наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, скоростно-силовых способностей, частоты движений, прыгучести, гибкости, функции равновесия. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Но надо учитывать, что в этом возрасте дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому необходимо внимательно следить за их состоянием и вовремя снижать нагрузку. Так же необходимо учитывать, что у детей младшего школьного возраста еще не завершился процесс формирования двигательного аппарата, наблюдается неравномерность в развитии определенных мышечных групп, далека от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы организма.

Актуальность.

Младший школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного, эмоционального и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Родители детей даже начальной школы уже остро сталкиваются с проблемой, как отвлечь ребенка от телефонов, от компьютеров, поэтому именно в этом возрасте остро встает необходимость увлечь ребенка интересным видом деятельности, который будет обеспечивать физическую активность ребенка.

Для гармоничного развития ребенка, ему необходима деятельность, которая способна увлечь, заинтересовать его, доступная в освоении. Танцевальная аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья.

Новизна программы состоит в том, что в ней объединены два направления работы с детьми: художественно-эстетическое и физкультурно-спортивное развитие детей.

Занятия танцевальной аэробикой помогают детям избавиться от излишней застенчивости, развивают лидерские качества, инициативность, умение работать в коллективе; способствуют формированию и укреплению правильной осанки; развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; содействуют развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формируют навыки выразительности и пластичности танцевальных движений.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 576 часов.

1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю); 2 и 3 год – по 216 часа (6 часов в неделю).

Срок освоения образовательной программы – 3 года.

Уровень освоения программы—базовый

Цель программы: создать условия для развития творческих способностей учащихся, их эмоциональной сферы и физических качеств, приобщить к здоровому образу жизни в процессе занятий танцевальной аэробикой.

Задачи программы

● **Обучающие:**

- Дать основы знаний о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Научить различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания, согласовывать движения с музыкой.
- Обучить базовым шагам аэробики.
- Обучить технике выполнения различных танцевальных движений на степ-платформе и на мяче фитболе.
- Дать основы знаний и технику выполнения упражнений силового характера, упражнений на растяжку, развитие гибкости, расслабление, дыхательные упражнения.
- Обучить различным построениям и перестроениям по залу.
- Научить самостоятельно исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой.
- Дать определенный «запас» общеразвивающих и танцевальных движений.
- Научить выполнять разминку самостоятельно и выполнять общеразвивающие упражнения с различным спортивным оборудованием.
- Познакомить с различными музыкально-подвижными играми.
- Научить передавать характер музыкального произведения в движении и словами, импровизировать под музыку.

● **Развивающие:**

- Развивать психические процессы (внимания, памяти, восприятия, воображения).
- Развивать эмоциональную сферу.
- Развивать творческие способности – формировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны).

- Развивать любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.
 - Развивать эстетические чувства.
 - Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности занимающихся.
 - Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой.
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать любовь к малой родине.
 - Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать).
 - Воспитывать умение заботиться (доброту, искренность, чуткость, общительность, стремление помочь, отзывчивость).
 - Формировать положительную самооценку.
 - Формировать потребность в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, выдержку).
 - Формировать потребность в здоровом образе жизни (гигиенические знания и умения, культура труда)

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- готовность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- выполнение правил здорового образа жизни, осторожность и забота о себе и безопасности других людей;
- понимание соответствия характера и глубины переживаний ситуации (радость, сочувствие, сопереживание, уважение, осторожность, бережливость, забота, стыд и др.).

Метапредметные результаты:

- готовность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- способность организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- стремление управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- представление о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- умение различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания, согласовывать движения с музыкой;
- освоение базовых шагов аэробики, различных построений и перестроений;
- освоение общеразвивающих и танцевальных движений с использованием мяча фитбола, степ-платформы и с различным спортивным оборудованием.
- самостоятельное выполнение танцевальных композиций, предусмотренных программой;
- владение определенным «запасом» общеразвивающих и танцевальных упражнений, умение самостоятельно подбирать и выполнять их, в зависимости от поставленных задач;
- знание различных музыкально-подвижных игр, выполнение их правил;

- способность передавать характер музыкального произведения в движении и словами, импровизировать под музыку;
- сформированность чувства ритма, музыкального слух, для согласования движений с музыкой;
- стремление развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

- модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов;
- возможно использование в образовательном процессе ДОТ (дистанционных образовательных технологий) и (или) ЭО (электронного обучения) с применением различных средств: платформы ZOOM, социальных сетей (ВКонтакте), электронной почты, мессенжеры Skype, WhatsApp и другие.
- реализация ДОП в каникулярное время;
- организация и проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) в рамках реализации ДОП. (совместные празднования нового года и окончания учебного года; проведение детьми мастер-классов для родителей; соревнования между семейными командами или между родителями и детьми)

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. На каждом этапе обучения по программе предусмотрены *сюжетные занятия*, которые служат основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогают самовыражению и сплочению детей. Предусмотрены открытые занятия для родителей и отчетный концерт в конце учебного года. Раз в полугодие проводится чаепитие, где отмечаются успехи и достижения учащихся. Занимающиеся принимают участие в школьных мероприятиях, участвуют в районных конкурсах.

Условия набора: на первый год обучения учащиеся принимаются по желанию. При приеме в творческое объединение, в котором реализуется данная программа, на 2, 3 год обучения, педагог может провести тестирование на определение физической подготовленности учащегося. Требуется медицинский допуск.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные.

Количество детей в группе: 1 год обучения – не менее 15, 2 год обучения – не менее 12, 3 год обучения - не менее 10.

Формы организации и проведения занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.д.);
- коллективная (ансамблевая): организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение программы:

- танцевальный зал с зеркалами;
- хореографический станок;
- музыкальный центр с колонками;
- спортивные коврики 16 шт. ;
- гимнастические палки 16 шт.;
- гимнастические маты 2 шт.;
- теннисные мячи 20 шт;
- гимнастические скакалки 10 шт.;
- степ-платформы 16 шт.
- мячи фитболы 12 шт.
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента.
- стеллажи для хранения спортивного инвентаря;
- костюмы и реквизит для выступлений.

Кадровое обеспечение (согласно Приказу Минтруда России от 08.09.2015 N 613н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых") Реализовывать программу может педагог дополнительного образования, имеющий: среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена, или высшее образование - бакалавриат, или профессиональную переподготовку, профиль которого, соответствует художественной направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Первый шаг» Формирование групп. Вводные занятия и диагностика детей.	6	4	2	Тестирование
2.	«Семь нот» Структура, динамика звучания, темпоритм музыкального произведения. Ритмические танцы	52	16	36	Диагностические игры
3.	«Шаг за шагом» Ориентирование в танцевальном зале, строевые, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения. Расслабление и дыхание на занятии. Обобщающая танцевальная композиция	46	12	34	Конкурсы и соревнования
4.	«Артисты немого кино» Пластика и выразительность движений. Эмоциональное восприятие музыки. Обобщающая танцевально-пластическая композиция	26	6	20	Самостоятельные творческие работы. Творческий отчет
5.	«Ай, да мы!» игры на внимания, импровизационные задания	в течение всего года на каждом занятии			Игры
6.	«Подари улыбку миру» выступления в течение года, контрольные и итоговые занятия	14	6	8	Смотр знаний, умений и навыков
Итого часов:		144	44	100	

Учебный план 2-й года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Первый шаг» Вводные занятия и диагностика детей.	6	2	4	Тестирование
2.	«Семь нот» Структура, динамика звучания, темп-ритм музыкального произведения, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Ритмические танцы	60	18	42	Диагностические игры, соревнования
3.	«Шаг за шагом» Построения и перестроения, строевые, общеразвивающие упражнения. Базовые шаги аэробики. Расслабление и растяжение мышц, дыхательные упражнения на занятиях аэробикой. Обобщающие танцевальные композиции.	78	24	54	Конкурсы и соревнования, смотр собственных танцевальных комбинаций
4.	«Артисты немого кино» Эмоциональное восприятие музыки. Пластика, гибкость и грация в движениях. Обобщающая танцевальная композиция	34	10	24	Самостоятельные творческие работы. Творческий отчет
5.	«Ай, да мы!» игры на внимания, импровизационные задания	в течение всего года на каждом занятии			Игры
6.	«Танцуй веселей» Итоговая танцевальная композиция	24	6	18	Смотр знаний, умений и навыков
7.	«Подари улыбку миру» выступления в течение года, контрольные и итоговые занятия	14	4	10	Отчетный концерт
Итого часов:		216	64	152	

Учебный план 3-й года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Первый шаг» Вводное занятие и диагностика детей.	6	4	2	Тестирование
2.	«Семь нот» Сильные слабые доли, музыкальный размер, структура музыкального произведения, темп-ритм. Ритмические танцы	32	10	22	Диагностические игры, соревнования
3.	«Шаг за шагом» Общеразвивающие упражнения и танцевальные движения с мячами фитболами. Базовые и танцевальные шаги степ-аэробики, их модификации. Упражнения силового характера, расслабление и дыхание на занятии,	108	32	76	Конкурсы и соревнования, смотр собственных танцевальных комбинаций

	растяжка и развитие гибкости, выносливости и координации с различным спортивным оборудованием. Обобщающие танцевальные композиции				
4.	« <i>Артисты немого кино</i> » Мимика человека, поза, жест. Пластика и грация. Обобщающая танцевальная композиция	30	8	22	Самостоятельные творческие работы. Творческий отчет
5.	« <i>Ай, да мы!</i> » игры на внимания, импровизационные задания	в течение всего года на каждом занятии			Игры
6.	« <i>Танцуй веселей</i> » Итоговая танцевальная композиция	24	6	18	Смотр знаний, умений и навыков
7.	« <i>Подари улыбку миру</i> » выступления в течение года, контрольные и итоговые занятия	16	4	12	Отчетный Концерт
	Итого часов:	216	64	152	

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ СОШ №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
от «___» _____ 20___ г. №_____
_____/ А.С. Теплякова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»
на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 года обучения

Задачи 1 года обучения

● **Обучающие:**

- Дать основы знаний о назначении танцевального зала и правила поведения в нем;
- Научить бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Научить ориентироваться в танцевальном зале, выполнять простые построения и перестроения;
- Обучить навыкам ритмической ходьбы, умению хлопать и топтать в такт музыки;
- Научить технике выполнения общеразвивающих упражнений;
- Научить передавать характер музыкального произведения в движении и словами, импровизировать под музыку;
- Познакомить с правилами и научить выполнять различные музыкально-подвижные игры;
- Научить различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания музыкальных произведений;
- Научить самостоятельно исполнять танцевальные композиции 1 года обучения.

● **Развивающие:**

- Развивать психические процессы (внимания, памяти, восприятия, воображения);
- Развивать эмоциональную сферу;
- Развивать творческие способности;
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности занимающихся;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой.

● **Воспитательные:**

- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать);
- Воспитывать умение заботиться (доброту, искренность, чуткость, общительность, стремление помочь, отзывчивость);
- Формировать положительную самооценку;
- Формировать потребность в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца).

Планируемые результаты 1-го года обучения

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- будут знать назначение танцевального зала и правила поведения в нем;

- будут уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- будут уметь ориентироваться в танцевальном зале, выполнять простые построения и перестроения;
- овладеют навыками ритмической ходьбы, будут уметь хлопать и топать в такт музыки;
- будут знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- будут уметь передавать характер музыкального произведения в движении и словами, импровизировать под музыку;
- будут знать правила и выполнять различные музыкально-подвижных игр;
- будут различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания музыкальных произведений;
- будут знать и уметь самостоятельно исполнять танцевальные композиции 1 года обучения.

Содержание программы 1 года обучения

1. Раздел «Первый шаг»

Тема: Вводные занятия и диагностика детей.

Теория: Техника безопасности в танцевальном зале. Чем будем заниматься в течение года? Объяснение техники выполнения диагностических заданий. Что такое танцы и музыка? Краткая история происхождения танца.

Практика: Построение в шахматном порядке. Игра «У ребят порядок строгий». Игра «Угадай мелодию». Подвижно-музыкальная игра «Лавота». Танец «Маленьких утят». Танцевальная игра «Повтори за мной»

2. Раздел «Семь нот»

Тема 1: Структура музыкального произведения

Теория: Разделение песни на части: вступление, куплеты, припевы, проигрыш. Как отличить одно от другого и зачем это надо?

Практика: Выполнение различных заданий под разные части песни. Игра «Припев-запев», «Светофор».

Тема 2: Ритм и ритмический рисунок

Теория: Что такое ритм и ритмический рисунок?

Музыкальные размеры 4/4 и 2/4

Практика: Хлопки в такт музыки, маршировка под ритмичную музыку. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Игра «Эхо». Ритмический танец «Полька сидя».

Тема 3: Ритмический танец

Теория: Структура музыкального произведения (песни): вступление, куплет, припев, проигрыш. Техника выполнения движений, в ритмическом танце «Колобок и два жирафа»

Практика: Подготовительные движения к ритмическому танцу «Колобок и два жирафа», маршировка. Разучивание движений куплетов и припевов. Построение в круг и передвижение по кругу в разные стороны. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

Тема 4: Темп музыкального произведения

Теория: Что такое темп музыкального произведения? Какой темп музыки (медленный, умеренный, быстрый) подходит для тех или иных упражнений и танцевальных движений?

Практика: Ходьба и бег в различном темпе, Выполнение знакомых общеразвивающих и танцевальных движений с ускорением темпа. Игра «Карлики -великаны», «День-ночь» и др.

Тема 5: Динамика звучания

Теория: Что такое динамика звучания музыкального произведения? Как согласовывать движения с изменением громкости звучания?

Практика: Выполнение различных заданий, упражнений под громкую и тихую музыку. Игра «Тихо-громко», «День-ночь», «Карлики-великаны»

Тема 6: Обобщающая танцевальная композиция

Теория: Структура музыкального произведения (песни): вступление, куплет, припев, проигрыш. Техника выполнения приставного шага, поворота на шагах и других движений в танцевальной композиции «Серебристые снежинки»

Практика: Подготовительные движения к танцевальной композиции «Серебристые снежинки». Разучивание движений 1, 2, 3 куплетов, припева. Импровизация детей на музыкальный

проигрыш. Простейшие перестроения в танце: шахматный порядок, расческа, круг. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

3. Раздел «Шаг за шагом»

Тема 1: Ориентирование в танцевальном зале и строевые упражнения

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Что такое основное направление в танце? Перемещения вперед, назад, вправо, влево и по диагонали. Что такое колонна, шеренга? Как делать различные перестроения?

Практика: Игра «У ребят порядок строгий». Перемещение по залу в заданном направлении. Игра «Дорожное движение». Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг, шахматный порядок. Размыкание колонн и перестроения по заданным ориентирам. Игра «Маскировка».

Тема 2: Общеразвивающие (ОРУ) и танцевальные движения

Теория: Техника выполнения ОРУ в различных исходных положениях. Техника выполнения танцевальных шагов.

Практика: ОРУ в положении стоя, в положении сидя на полу ногами вперед, лежа на животе и на спине. Упор присев, упор лежа. Комбинированные упражнения в различных исходных положениях. Танцевальные шаги.

Тема 3: Обобщающая танцевальная композиция

Теория: Структура музыкального произведения (песни): Техника выполнения движений в танцевальной композиции «Детство»

Практика: Подготовительные движения к танцевальной композиции «Детство». Разучивание движений 1, 2, 3 куплетов, припева. Импровизация детей на музыкальный проигрыш. Перестроения в танце: шахматный порядок, расческа, круг. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

Тема 4: Расслабление и дыхание на занятии

Теория: Техника выполнения вдоха и выдоха при физической нагрузке. Техника выполнения поэлементного и полного расслабления тела. Беседа о спорте и здоровом образе жизни.

Практика: Дыхательные упражнения: «Согрей воробушка», «Задуй свечку», «Насос». Упражнения на расслабление: «Трансформеры», «Тающая свеча», «Сосулька» «Буратино и Петрушка» и др.

4. Раздел «Артисты немого кино»

Тема 1: Пластика и выразительность движений.

Теория: Что такое пластика? Техника выполнения пластичных движений.

Практика: Упражнения образного характера по одному и в парах: «Море», «Лебедь», «Русалочка», Скульптор и глина»; игра «Море волнуется раз» и др.

Тема 2: Эмоциональное восприятие музыки

Теория: Как человек воспринимает музыкальное произведение? Какие эмоции бывают? Какие эмоции можно передать в музыке? Что такое «минор» и «мажор»?

Практика: Прослушивание музыкальных произведений с различной эмоциональной окраской: обсуждение, какое настроение создала та или иная музыка. Выполнение танцевальных движений под различную музыку. Игра «Минор-мажор»

Тема 3: Обобщающая танцевальная композиция

Теория: Техника выполнения танцевальных движений в композиции «Жар-Африка»

Практика: Разучивание движений 1,2,3 куплетов, припева и проигрыша в танцевальной композиции «Жар-Африка». Отработка пластики и поз различных животных, изображаемых в танце.

5. Раздел «Подари улыбку миру»

Тема: Заключительные занятия

Теория: Чему научились за год? Правила поведения на публичном мероприятии. Беседа: «Каким спортом заниматься летом?»

Практика: Повторение изученного материала, подготовка и выступление на отчетном концерте. Выполнение диагностического тестирования в конце учебного года.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	
		Теор.	Практ.	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2			
2	Диагностика занимающихся. (первичный мониторинг)	1	1		
3	Сюжетное занятие "В стране музыки и танцев"	1	1		
4	Куплет, припев и проигрыш в песне.	2			
5	Закрепление умения отличать куплет, припев и проигрыш в песни.		2		
6	Что такое ритм? Как согласовывать движения с ритмом.	2			
7	Что такое ритмический рисунок? Упражнение "Эхо".	1	1		
8	Практическое развитие чувства ритма: хлопки, притопы, маршировка в заданном ритме.		2		
9	Практическое развитие чувства ритма: "Полька сидя" с элементами импровизации.		2		
10	Выделение сильной доли такта в песне "Колобок и 2 жирафа" стоя и маршируя на месте.	1	1		
11	Маршировка в обход по залу с хлопками на сильную долю в песне "Колобок и 2 жирафа".		2		
12	Разучивание движений куплета в ритмическом танце "Колобок и 2 жирафа"	1	1		
13	Разучивание движений припевов в ритмическом танце "Колобок и 2 жирафа"	1	1		
14	Составление цельного рисунка ритмическом танце «Колобок и 2 жирафа»		2		
15	Совершенствование исполнения ритмического танца "Колобок и 2 жирафа"		2		
16	Что такое темп музыкального произведения?	2			
17	Выполнение ОРУ в среднем и быстром темпе: бег, прыжки.		2		
18	Выполнение ОРУ в различном темпе. Игра "Карлики - великаны", «День-ночь»		2		
19	Что такое динамика звучания музыкального произведения?	2			
20	Как согласовывать движения с изменением громкости звучания?	2			
21	Сюжетное занятие "Путешествие с колобком".		2		
22	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции "Серебристые снежинки".	1	1		
23	Разучивание движений 1 куплета танцевальной композиции "Серебристые снежинки"		2		
24	Разучивание движений 2 куплета танцевальной композиции "Серебристые снежинки"		2		
25	Разучивание движений припева танцевальной композиции "Серебристые снежинки".		2		
26	Разучивание движений 3 куплета танцевальной композиции «Серебристые снежинки»		2		
27	Составление общего рисунка танца "Серебристые снежинки".	1	1		
28	Отработка движений танцевальной композиции «Серебристые снежинки» с реквизитом.		2		
29	Совершенствование исполнения танца "Серебристые снежинки"		2		
30	Подготовка и проведение отчетного концерта за 1-е полугодие		2		
31	Построения и перестроения: шеренга, колонна, круг.	1	1		

32	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение по залу в различных направлениях с разными заданиями.	1	1		
33	Построение в диагональ, 2 колонны, 2 круга, перестроение из одной фигуры в другую.		2		
34	Перестроение из шахматного порядка в круг, из колонны в две, четыре и др. перестроения.		2		
35	Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами.	1	1		
36	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Движения туловищем.		2		
37	Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях.		2		
38	Сочетание упоров с движениями ног. Группировка в положении сидя, лёжа, перекаты.	1			
39	Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты из положения сед на пятках в положение лежа.	1	1		
40	Комбинированные ОРУ в различных исходных положениях.	1	1		
41	Шаги на носках, приставной шаг, галоп боком и по линии танца.	1	1		
42	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции «Детство»	1	1		
43	Разучивание движений 1 куплета танцевальной композиции «Детство»		2		
44	Разучивание движений 2 куплета танцевальной композиции «Детство»		2		
45	Разучивание движений 3 куплета танцевальной композиции «Детство»		2		
46	Разучивание движений припева танцевальной композиции «Детство»		2		
47	Отработка перестроений в танцевальной композиции «Детство»		2		
48	Составление общего рисунка танца «Детство»	1	1		
49	Совершенствование исполнения танцевальной композиции «Детство»		2		
50	Напряженное и расслабленное положение рук, ног, туловища.	1	1		
51	Посегментное расслабление туловища в образной форме ("Трансформеры")		2		
52	Дыхательные упражнения в образной форме "Свечка", "Воробушек", "Насос".	1	1		
53	Упражнение на расслабление «Сосулька». Дыхательные упражнения.	1	1		
54	Упражнения образного характера на развитие пластичности движений: «Море», «Лебедь», «Русалка» и др.	1	1		
55	Упражнения образного характера в парах «Скульптор и глина», игра «Море волнуется раз» и др.	1	1		
56	Сюжетное занятие «В подводном царстве»		2		
57	Эмоциональное восприятие музыки. Мажорное и минорное звучание мелодии.	2			
58	Прослушивание разных музыкальных произведения, определение их эмоциональной окраски. Работа с карточками "Эмоциональная окраска музыкальных произведений"	1	1		
59	Подготовительные движения к танцевальной композиции «Жар-Африка»		2		
60	Разучивание движений 1 куплета в танцевальной композиции "Жар-Африка"		2		

61	Разучивание движений 2 куплета в танцевальной композиции "Жар-Африка"		2		
62	Разучивание движений припева в танце "Жар-Африка"		2		
63	Разучивание движений 3 куплета в танце "Жар-Африка"		2		
64	Отработка эмоционального исполнения танцевальной композиции «Жар-Африка». Совершенствование пластики, изображаемых зверей, отдельных поз и жестов в танце.		2		
65	Составление цельного рисунка танца "Жар-Африка".	1	1		
66	Совершенствование исполнения танца "Жар-Африка".				
67	Подготовка к отчетному концерту для родителей за 2-е полугодие.		2		
68	Отчетный концерт для родителей за 2-е полугодие.		2		
69	Диагностика детей на конец учебного года. Беседа «Чему научились за год?» и «Каким спортом заниматься летом?»	2			
70	Итоговое занятие. Повторение пройденного материала.	2			
71	Повторение.	1	1		
72	Повторение.	1	1		
	ИТОГО		144		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 года обучения

Задачи 2 года обучения

- **Обучающие:**

- Дать основы знаний о правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Научить различать структуру, динамику звучания, темпо-ритм музыкального произведения, музыкальные размеры, слышать в музыке сильные и слабые доли.
- Познакомить с различными музыкально-подвижными играми;
- Обучить различным построениям и перестроениям по залу;
- Дать основы знаний о базовых шагах аэробики и обучить технике их выполнения;
- Обучить технике выполнения упражнений на расслабление, растяжение мышц и дыхательных упражнений;
- Познакомить с различными эмоциональными характеристиками музыки;
- Научить самостоятельно исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой 2-го года обучения.

- **Развивающие:**

- Развивать психические процессы (внимания, памяти, восприятия, воображения).
- Развивать эмоциональную сферу.
- Развивать творческие способности – формировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны).
- Развивать любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.
- Развивать эстетические чувства.
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности занимающихся.
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой.

- **Воспитательные:**

- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать);

- Воспитывать умение заботиться (доброту, искренность, чуткость, общительность, стремление помочь, отзывчивость);
- Воспитывать любовь к малой родине;
- Формировать положительную самооценку;
- Формировать потребность в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца).

Планируемые результаты 2-го года обучения

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанку, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

- будут знать правила техники безопасности на занятиях, профилактику травматизма;
- будут уметь различать структуру, динамику звучания, темпо-ритм музыкального произведения, музыкальные размеры, слышать в музыке сильные и слабые доли;
- будут знать и уметь выполнять различные музыкально-подвижные игры;
- будут уметь выполнять различные построения и перестроения;
- будут знать базовые шаги аэробики и технику их выполнения;
- будут знать технику выполнения и уметь выполнять упражнения на расслабление, растяжение мышц и дыхательные упражнения;
- будут знать и различать различные эмоциональные характеристики музыки;
- будут уметь самостоятельно исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой 2-го года обучения.

Содержание программы 2 года обучения

1. Раздел «Первый шаг»

Тема: Вводные занятия и диагностика детей.

Теория: Техника безопасности в танцевальном зале. Чем будем заниматься в течение года? Объяснение техники выполнения диагностических заданий.

Практика: Построение в шахматном порядке. Игра «Угадай мелодию». «Повтори за мной». Повторение танцев, изученных в прошлом году.

2. Раздел «Семь нот»

Тема 1: Темпо-ритм музыкального произведения

Теория: Темп и ритм музыкального произведения. Различие темпа музыки: медленный, умеренный, быстрый. Ритм в различных музыкальных произведениях. Счет под музыку и без музыки с сохранением темпо-ритма.

Практика: Ходьба и бег в различном темпе. Выполнение знакомых общеразвивающих и танцевальных движений с ускорением темпа. Упражнения «быстро-медленно», «под музыку и без» и др. Хлопки и притопы в такт музыки, счет при выполнении танцевальных движений.

Тема 2: Ритмический танец

Теория: Структура музыкального произведения (песни): вступление, куплет, припев, проигрыш. Техника выполнения движений, в ритмическом танце «Шалунья и плутовка». Техника выполнения движений в ускоренном темпе.

Практика: Подготовительные движения к ритмическому танцу «Шалунья и плутовка», маршировка. Разучивание движений куплетов и припевов. Отработка движений куплетов в быстром темпе (с ускорением). Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

Тема 3: Структура музыкального произведения, сильные и слабые доли, музыкальный размер.

Теория: Деление в песнях на куплет, припев, проигрыш. Деление музыкального ритма на «восьмерки». Слабые и сильные доли такта, их чередование и зависимость от этого музыкального размера. Отличие музыкальных размеров 2/4, 4/4, 3/4.

Практика: Игра «Припев – запев», «Светофор», «Горошинки». Выполнение движений на 8 счетов. Игра «Своя мелодия». Выделение новой «восьмерки» хлопком, притопом. Хлопки только на сильную долю такта и др. ритмические упражнения. Игра «Своя мелодия».

Тема 4: Обобщающая танцевальная композиция

Теория: Разбор структуры музыкального произведения. Техника выполнения движений в танцевальной композиции «Перемена». Смысловые части и музыкальные фразы в музыке.

Практика: Хлопки и счет под музыку. Подготовительные движения к танцевальной композиции «Перемена». Разучивание движений 1, 2, 3 частей и припева. Импровизация детей на музыкальный проигрыш. Перестроения в танце. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

3. Раздел «Шаг за шагом»

Тема 1: Строевые упражнения, построения и перестроения

Теория: Ориентирование в танцевальном зале по квадрату А.Я.Вагановой. Что такое основное направление в танце? Что такое линейные построения, построения на основе круга? Какие они бывают? Техника выполнения построений и перестроений.

Практика: Передвижения по залу в различном направлении, Построения в колонну, диагональ, квадрат, клин, 2 круга, овал, круг в кругу. Перемещение по кругу, спирали, восьмеркой. Перестроения из одного рисунка танца в другой по заданию.

Тема 2: Обобщающая танцевальная композиция

Теория: Разбор структуры музыкального произведения. Техника выполнения движений в танцевальной композиции «Мы маленькие дети».

Практика: Хлопки и счет под музыку. Подготовительные движения к танцевальной композиции «Мы маленькие дети». Разучивание движений 1, 2 куплетов, припева. Перестроения в танце. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория: Техника выполнения ОРУ в различных исходных положениях.

Практика: ОРУ в положении стоя, в положении сидя на полу ногами вперед, лежа на животе и на спине. Упор присев, упор лежа. Комбинированные упражнения в различных исходных положениях.

Тема 4: Базовые шаги аэробики

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения базовых шагов на 2 и на 4 счета. Основные движения руками при выполнении аэробных шагов. Техника перехода с одного шага на другой.

Практика: Базовые шаги аэробики: на 2 счета: приставной, открытый, колено, мамбо и др. Базовые шаги на 4 счета: скрестный вперед и в сторону, v-step и др. Импровизация движений рук при выполнении базовых шагах. Составление комбинации из изученных шагов.

Тема 5: Обобщающая танцевальная композиция на основе аэробных шагов

Теория: Разбор структуры музыкального произведения. Техника выполнения движений в танцевальной композиции «Учат в школе». Техника выполнения аэробных шагов в танцевальной композиции.

Практика: Хлопки и счет под музыку. Подготовительные движения к танцевальной композиции «Учат в школе». Разучивание движений 1, 2 куплетов, припева. Перестроения в танце. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

Тема 6: Расслабление и растяжение мышц, дыхательные упражнения на занятии аэробикой.

Теория: Техника выполнения вдоха и выдоха при физической нагрузке. Техника выполнения поsegmentного и полного расслабления тела. Техника выполнения и самоконтроля при растяжении различных мышечных групп. Что такое статическая и динамическая растяжка?

Практика: Дыхательные упражнения: «Согрей воробушка», «Задуй свечку», «Насос».

Упражнения на расслабление: «Трансформеры», «Тающая свеча», «Сосулька» «Буратино и Петрушка» и др. Базовые упражнения на растягивание различных мышечных групп. Растяжка мышц ног в партере и у станка, динамическая и статическая растяжка.

4. Раздел «Артисты немого кино»

Тема 1: Эмоциональное восприятие музыки

Теория: Как человек воспринимает музыкальное произведение? Что такое «минор» и «мажор»? Какие эмоции бывают? Какие эмоции можно передать в музыке? Способы передачи эмоций, настроения в движении, в танце (мимика, пластика, жест, пантомима)

Практика: Игра «Минор-мажор». Прослушивание музыкальных произведений с различной эмоциональной окраской: обсуждение, какое настроение создала та или иная музыка. Выполнение танцевальных движений под различную музыку.

Тема 2: Пластика, гибкость и грация в движениях

Теория: Что такое пластика? Техника выполнения пластичных движений. Техника выполнения и самостраховки при упражнениях на развитие гибкости. Техника страховки в парах. Беседа о спорте и здоровом образе жизни.

Практика: Упражнения образного характера по одному и в парах: «Море», «Лебедь», «Русалка», Скульптор и глина»; игра «Море волнуется раз» и др. Упражнения на развитие гибкости по одному и в парах: «рыбка», «мостик», «лодочка», «складка» и др.

Тема 3: Обобщающая танцевальная композиция

Теория: Разбор структуры музыкального произведения. Техника выполнения движений в танцевальной композиции «Фея моря».

Практика: Хлопки и счет под музыку. Подготовительные движения к танцевальной композиции «Фея моря». Разучивание движений 1, 2 куплетов, припева. Перестроения в танце. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения. Отработка выразительности жестов и поз в танце.

5. Раздел «Танцуй веселей»

Тема 1: Итоговая танцевальная композиция

Теория: Разбор структуры музыкального произведения. Техника выполнения движений в танцевальной композиции «Шкет».

Практика: Хлопки и счет под музыку. Подготовительные движения к танцевальной композиции «Шкет». Разучивание движений 1, 2, 3 куплетов, припева, проигрыша. Перестроения в танце. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

6. Раздел «Подари улыбку миру»

Тема: Заключительные занятия

Теория: Чему научились за год? Правила поведения на публичном мероприятии. Беседа: «Каким спортом заниматься летом?»

Практика: Повторение изученного материала, подготовка и выступление на отчетном концерте. Выполнение диагностического тестирования в конце учебного года.

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по техника безопасности в танцевальном зале.	1	1		
2	Диагностика физической подготовленности детей: выносливость, скоростно-силовые способности, гибкость (первичный мониторинг)	1	1		
3	Сюжетное-игровое занятие "Мы любим танцевать!"		2		
4	Темп и ритм в музыкальном произведении.	2			
5	Упражнения и игры на различие быстрого и медленного темпа в музыке	1	1		
6	Развитие умения выполнять общеразвивающие упражнения в быстром и медленном темпе.		2		
7	Хлопки и притопы в такт музыки, счет при выполнении танцевальных движений.	1	1		
8	Практическое развитие чувства ритма у детей: упражнения "быстро-медленно", "под музыку и без"		2		
9	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции "Шалуinya и плутовка". Определение темпо-ритма, музыкальной структуры песни.	2			
10	Разучивание движений 1 куплета танцевальной композиции "Шалуinya и плутовка".		2		
11	Отработка движений 1 куплета в быстром темпе в танце «Шалуinya и плутовка»		2		
12	Разучивание движений на 2 куплет в танце "Шалуinya и плутовка"		2		
13	Отработка движений 2 куплета в быстром темпе в танце «Шалуinya и плутовка»		2		
14	Разучивание движений 3 куплета танцевальной композиции "Шалуinya и плутовка".				
15	Отработка движений 3 куплета в быстром темпе в танце «Шалуinya и плутовка»				
16	Разучивание движений на припевы в танцевальной композиции "Шалуinya и плутовка" - медленный темп.				
17	Выстраивание общего рисунка танцевальной композиции "Шалуinya и плутовка"	1	1		
18	Совершенствование исполнения танцевальной композиции "Шалуinya и плутовка"		2		
19	Деление в песнях на куплет, припев, проигрыш. Игра "Припев - запев", «Светофор», «Горошинки».	2			
20	Деление музыкального ритма на "восьмерки". Выполнение движений на 8 счетов.	1	1		
21	Чередование сильных и слабых долей в такте.	2			
22	Зависимость музыкального размера от чередования сильных и слабых долей в музыке.	2			
23	Отличие музыкальных размеров 2/4, 4/4, 3/4. Игра «Своя мелодия»	2			
24	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции «Перемена»: выделение смысловых частей и музыкальных фраз, хлопки и счет под музыку.	1	1		

25	Разучивание движений 1 части танца «Перемена» в медленном темпе.		2		
26	Выполнение движений 1 части танца «Перемена» под счет и под музыку.		2		
27	Разучивание движений 2 части танца «Перемена» в медленном темпе.		2		
28	Выполнение движений 2 части танца «Перемена» под счет и под музыку.		2		
29	Разучивание движений 3 части танца «Перемена» в медленном темпе.		2		
30	Выполнение движений 3 части танца «Перемена» под счет и под музыку.		2		
31	Составление цельного рисунка танца «Перемена»	1	1		
32	Отработка техники исполнения наиболее координационно сложных движений в танце «Перемена»		2		
33	Совершенствование исполнения танца «Перемена»		2		
34	Ориентирование в танцевальном зале. Передвижения по залу в различном направлении. Основное направление в танце.	2			
35	Линейные построения: колонна, шеренга, диагональ, квадрат, клин.	1	1		
36	Построения на основе круга: 2 круга, овал, круг в кругу. Перемещение по кругу, спирали, восьмеркой.	1	1		
37	Перестроения из одного рисунка танца в другой по заданию.		2		
38	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции "Мы маленькие дети"	1	1		
39	Разучивание движений 1 куплета танцевальной композиции "Мы маленькие дети" в медленном темпе под счет.		2		
40	Выполнение движений 1 куплета танца «Мы маленькие дети» в быстром темпе под счет и под музыку.		2		
41	Разучивание движений 2 куплета танцевальной композиции "Мы маленькие дети" в медленном темпе под счет.		2		
42	Выполнение движений 2 куплета танца «Мы маленькие дети» в быстром темпе под счет и под музыку.		2		
43	Разучивание движений припевов в танцевальной композиции "Мы маленькие дети" в медленном темпе под счет.		2		
44	Выполнение движений припевов танца «Мы маленькие дети» в быстром темпе под счет и под музыку.		2		
45	Разучивание движений на проигрыш в танце «Мы маленькие дети»		2		
46	Составление цельного рисунка танца «Мы маленькие дети»	1	1		
47	Совершенствование исполнения танцевальной композиции «Мы маленькие дети».		2		
48	Подготовка к отчетному концерту за 1-е полугодие для родителей.		2		
49	Отчетный концерт за 1-е полугодие для родителей		2		
50	Основные движения прямыми и согнутыми руками, ногами, движения туловищем.	1	1		

51	Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях.	1	1		
52	Инструктаж по ТБ. Сочетание упоров с движениями ног. Группировки в положении лежа и сидя, перекаты.	1	1		
53	Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты из положения сед на пятках в положение лежа.	1	1		
54	Комбинированные ОРУ в различных исходных положениях.	1	1		
55	Базовые шаги аэробики, выполняемые на 2 счета.	1	1		
56	Выполнение базовых шагов на 2 счета с различными движениями рук.	1	1		
57	Переход с одного шага на другой. Соединение базовых шагов на 2 счета. Составление комбинации из изученных шагов.	1	1		
58	Базовые шаги аэробики на 4 счета.	1	1		
59	Выполнение базовых шагов на 4 счета с различными движениями рук.	1	1		
60	Переход с одного шага на другой. Соединение базовых шагов на 4 счета. Составление комбинации из изученных шагов.	1	1		
61	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции "Учат в школе"	1	1		
62	Разучивание движений 1 куплета танцевальной композиции "Учат в школе" в медленном темпе под счет.		2		
63	Выполнение движений 1 куплета танца "Учат в школе" в быстром темпе под счет и под музыку.		2		
64	Разучивание движений 2 куплета танцевальной композиции "Учат в школе" в медленном темпе под счет.		2		
65	Выполнение движений 2 куплета танца "Учат в школе" в быстром темпе под счет и под музыку.		2		
66	Разучивание движений припевов в танцевальной композиции "Учат в школе" в медленном темпе под счет.		2		
67	Выполнение движений припевов танца "Учат в школе" в быстром темпе под счет и под музыку.		2		
68	Разучивание движений на проигрыш в танце "Учат в школе"		2		
69	Составление цельного рисунка танца "Учат в школе"	1	1		
70	Отработка перестроений в танце "Учат в школе"		2		
71	Совершенствование исполнения танцевальной композиции "Учат в школе"		2		
72	Дыхание на занятиях аэробикой. Техника вдоха и выдоха. Упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки, для снижения ЧСС	2			
73	Посегментное расслабление и полное расслабление лежа. Образные упражнения на расслабление и снятие мышечных зажимов, дыхательные упражнения	1	1		
74	Базовые упражнения на растягивание различных мышечных групп. Статическая и динамическая растяжка для различных мышечных групп.	2			

75	Подготовка и выступление на концерте к 8 марта		2		
76	Эмоциональное восприятие музыки. Мажорное и минорное звучание мелодии.	2			
77	Прослушивание разных музыкальных произведения, определение их эмоциональной окраски. Работа с карточками "Эмоциональная окраска музыкальных произведений"	1	1		
78	Выполнение различных упражнений и заданий под музыкальные произведения различной эмоциональной окраски.	1	1		
79	Упражнения образного характера на развитие пластичности движений: «Море», «Лебедь», «Русалка» и др.	1	1		
80	Упражнения образного характера в парах «Скульптор и глина», игра «Море волнуется раз» и др.	1	1		
81	Упражнения на развитие гибкости: «рыбка», «мостик», «лодочка», «складка» и др.	1	1		
82	Упражнения на развитие гибкости в парах.	1	1		
83	Подготовительные движения к танцевальной композиции образного характера «Фея моря»	1	1		
84	Разучивание движений 1 куплета танцевальной композиции «Фея моря»		2		
85	Отработка пластики движений и грациозности исполнения движений 1 куплета танцевальной композиции «Фея моря»		2		
86	Разучивание движений 2 куплета танцевальной композиции «Фея моря»		2		
87	Отработка пластики движений и грациозности исполнения движений 2 куплета танцевальной композиции «Фея моря»		2		
88	Разучивание движений 3 куплета танцевальной композиции «Фея моря»		2		
89	Отработка пластики движений и грациозности исполнения движений 3 куплета танцевальной композиции «Фея моря»		2		
90	Разучивание движений припевов танцевальной композиции «Фея моря»		2		
91	Составление цельного рисунка танцевальной композиции «Фея моря»	1	1		
92	Совершенствование исполнения танцевальной композиции «Фея моря»		2		
93	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции «Шкет»	1	1		
94	Разучивание движений 1 куплета танцевальной композиции «Шкет» в медленном темпе под счет.		2		
95	Выполнение движений 1 куплета танца «Шкет» в быстром темпе под счет и под музыку.	1	1		
96	Разучивание движений 2 куплета танцевальной композиции «Шкет» в медленном темпе под счет.	1	1		
97	Выполнение движений 2 куплета танца «Шкет» в быстром темпе под счет и под музыку.		2		
98	Разучивание движений припевов в танцевальной композиции «Шкет» в медленном темпе под счет.	1	1		
99	Выполнение движений припевов танца «Шкет» в быстром темпе под счет и под		2		

	музыку, отработка выразительности жестов и поз в припеве.				
100	Импровизация и подбор характерных движений для исполнения проигрышей в танце «Шкет»	1	1		
101	Отработка импровизационных движений в танце «Шкет»		2		
102	Отработка координационно сложных движений в танце «Шкет»		2		
103	Составление цельного рисунка танца «Шкет»	1	1		
104	Совершенствование исполнения танцевальной композиции «Шкет».		2		
105	Подготовка к отчетному концерту для родителей за 2-е полугодие		2		
106	Отчетный концерт для родителей.		2		
107	Итоговое занятие. Диагностика детей в конце учебного года.	2			
108	Подведение итогов года. Повторение	2			
	ИТОГО		216		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 года обучения

Задачи 3 года обучения

- **Обучающие:**

- Дать основы знаний о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Научить различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания, согласовывать движения с музыкой, выделять в музыке сильные и слабые доли.
- Обучить технике выполнения различных танцевальных движений на степ-платформе и на мяче фитболе.
- Дать основы знаний и технику выполнения упражнений силового характера, упражнений на растяжку, развитие гибкости, расслабление, дыхательные упражнения.
- Научить самостоятельно исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой.
- Дать определенный «запас» общеразвивающих и танцевальных движений.
- Научить импровизировать под музыку, выполнять творческие задания. 3 года обучения
- Научить выполнять разминку самостоятельно и выполнять общеразвивающие упражнения с различным спортивным оборудованием.

- **Развивающие:**

- Развивать психические процессы (внимания, памяти, восприятия, воображения).
- Развивать эмоциональную сферу.
- Развивать творческие способности – формировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны).
- Развивать любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.
- Развивать эстетические чувства.
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности занимающихся.
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой.

- **Воспитательные:**

- Воспитывать любовь к малой родине.
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать).

- Воспитывать умение заботиться (доброту, искренность, чуткость, общительность, стремление помочь, отзывчивость).
- Формировать положительную самооценку.
- Формировать потребность в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, выдержку).
- Формировать потребность в здоровом образе жизни (гигиенические знания и умения, культура труда)

Планируемые результаты 3-го года обучения

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- способность проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- готовность оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- выполнение правил здорового образа жизни, осторожность и забота о себе и безопасности других людей;
- понимание соответствия характера и глубины переживаний ситуации (радость, сочувствие, сопереживание, уважение, осторожность, бережливость, забота, стыд и др.).

Метапредметные результаты:

- готовность общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- способность организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- стремление управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- будут знать о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- будут уметь ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмический рисунок, выделять сильную и слабую доли такта;
- будут знать технику и уметь выполнять различные танцевальные движений на степ-платформе и на мяче фитболе;
- будут знать технику и уметь выполнять упражнения силового характера, упражнения на растяжку, развитие гибкости, расслабление, дыхательные упражнения;
- будут уметь самостоятельно исполнять танцевальные композиции, предусмотренные программой 3 года обучения;
- будут иметь определенный «запас» общеразвивающих и танцевальных движений.
- будут уметь выполнять творческие задания на импровизацию движений;
- будут уметь самостоятельно выполнять разминку и общеразвивающие упражнения с различным спортивным оборудованием.

Содержание программы 3 года обучения

1. Раздел «Первый шаг»

Тема: Вводные занятия и диагностика детей.

Теория: Влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятия здорового образа жизни, правила техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма. Чем будем заниматься в течение года? Объяснение техники выполнения диагностических заданий.

Практика: Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц; творческие задания на импровизацию; повторение танцев, изученных ранее.

2. Раздел «Семь нот»

Тема 1: Сильные и слабые доли в музыке. Музыкальный размер.

Теория: Зачем нужно слышать в музыке сильные и слабые доли, как от них зависит ритми и музыкальный размер?

Практика: Выполнение различных заданий с выделением сильной доли при ходьбе, на месте, выполняя ОРУ. Игровые и соревновательные упражнения для закрепления умения различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Тема 2: Структура и темпо-ритм музыкального произведения.

Теория: на какие части можно поделить то или иное музыкальное произведение. Деление ритмичной музыки в аэробике на музыкальные «восьмерки» и «квадраты».

Практика: Хлопки в такт музыки, Различные задания на определенные музыкальные «квадраты». Выполнение ОРУ по счету и по «восьмеркам».

Тема 3: Ритмический танец

Теория: Структура музыкального произведения (песни): вступление, куплет, припев, проигрыш. Техника выполнения базовых движений рок-н-ролла в ритмическом танце «Моль».

Практика: Подготовительные движения к ритмическому танцу «Моль», базовые движения рок-н-ролла. Разучивание движений куплетов и припевов. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

3. Раздел «Шаг за шагом»

Тема 1: Общеразвивающие и танцевальные упражнения с мячом фитболом в различных исходных положениях.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятии с мячами фитболами. Техника выполнения седов, перекатов на мяче, силовых упражнений, растяжки, упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и воспитания правильной осанки. Техника выполнения базовых и танцевальных шагов аэробики с мячом фитболом в руках, в седе на нем.

Практика: Выполнение ОРУ, силовых упражнений, растяжки, упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и воспитания правильной осанки и танцевальных и базовых шагов аэробики с использованием мяча фитбола в различных исходных положениях.

Тема 2: Обобщающая танцевальная композиция

Теория: Структура музыкального произведения: деление музыки на смысловые части, а также по «восьмеркам». Техника выполнения движений в танцевальной композиции с мячом фитболом «Пираты»

Практика: Подготовительные движения к танцевальной композиции с мячом фитболом «Пираты». Разучивание движений 1, 2, 3, 4 частей танца. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

Тема 3: Степ-аэробика

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Что такое степ-аэробика? Техника выполнения общеразвивающих упражнений базовых и специфических шагов аэробики на степ-платформе. Понятие «лидирующая нога» в степ-аэробике, и способы смены «лидирующей ноги».

Практика: Выполнение ОРУ и других упражнений на степ-платформе, базовых шагов аэробики и специфических шагов степ-аэробики, модификации этих шагов.

Тема 4: Обобщающая танцевальная композиция.

Теория: Структура музыкального произведения: деление музыки на блоки, а также по «восьмеркам». Техника выполнения движений в танцевальной композиции «Друзья» на степ-платформе.

Практика: Подготовительные движения к танцевальной композиции на степ-платформе «Друзья». Разучивание движений 1, 2, 3, 4 блоков танца. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

Тема 5: Общеразвивающие упражнения с различным спортивным оборудованием.

Теория: Техника работы с различным спортивным оборудованием: степ-платформа, резиновый жгут, мяч фитбол, скакалка и теннисные мячики.

Практика: Выполнения упражнений силового характера на различные группы мышц с использованием степ-платформы, резинового жгута, мяча фитбола, на координацию движений со скакалкой и теннисным мячиком, на растяжку с резиновым жгутом, на выносливость со скакалкой.

4. Раздел «Артисты немого кино»

Тема 1: Мимика, пластика и грация движений.

Теория: Мимика человека, поза, жест как способы выразительности в танце. Их отличия в танце и в повседневной жизни. Пластика и грация в танце и в жизни. Техника исполнения движений в танцевальной композиции «Привидения»

Практика: Разучивание движений 1-5 частей танцевальной композиции «Привидения», отработка отдельных жестов, мимики, поз, пластики движений в танцевальной композиции «Привидения».

5. Раздел «Танцуй веселей»

Тема 1: Итоговая танцевальная композиция

Теория: Разбор структуры музыкального произведения. Техника выполнения движений в танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать».

Практика: Разучивание движений 1, 2, 3 куплетов, припева, проигрыша танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать». Перестроения в танце. Составление общего рисунка танца и совершенствование исполнения.

6. Раздел «Подари улыбку миру»

Тема: Заключительные занятия

Теория: Чему научились за 3 года? Правила поведения на публичном мероприятии. Техника выполнения диагностических заданий.

Практика: Повторение изученного материала, подготовка и выступление на отчетных концертах. участие в конкурсах. Выполнение диагностического тестирования в конце учебного года.

Календарно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения	
		Теор.	Практ.	Очно	Дистанционно
1	Вводное занятие. Инструктаж по техника безопасности в танцевальном зале.	2			
2	Диагностика физической подготовленности детей: выносливость, скоростно-силовые способности, гибкость (первичный мониторинг)	1	1		
3	Сюжетное занятие "Быть здоровым- это модно!"	1	1		
4	Слабые и сильные доли в музыкальном произведении	2			
5	Зависимость музыкального размера от чередования сильных и слабых долей в музыке.	1	1		
6	Игровые и соревновательные упражнения для закрепления умения различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.		2		
7	Структура музыкального произведения.	2			
8	Темпо-ритм музыкального произведения	1	1		

9	Подготовительные упражнения к ритмическому танцу в стиле рок-н-ролл	1	1		
10	Разучивание основных движений рок-н-ролла	1	1		
11	Разучивание движений рок-н-ролла в перемещении		2		
12	Разучивание модификаций движений на основе твиста		2		
13	Составление 1 куплета ритмического танца «Моль» из изученных движений рок-н-ролла		2		
14	Составление 2 куплета ритмического танца «Моль» из изученных движений рок-н-ролла		2		
15	Разучивание движений припева ритмического танца «Моль»		2		
16	Составление 3 куплета ритмического танца «Моль» из изученных движений рок-н-ролла		2		
17	Составление цельного рисунка ритмического танца «Моль»	1	1		
18	Отработка ритмических акцентов в танце «Моль»		2		
19	Совершенствование исполнения ритмического танца «Моль»		2		
20	Инструктаж по технике безопасности на занятии с мячами фитболами. Удержание равновесия в седе на фитболе.	2			
21	Общеразвивающие упражнения с фитболом в различных исходных положениях.		2		
22	Техника выполнения перекатов лежа животом, спиной, боком на мяче	1	1		
23	Упражнения с фитболом силового характера на укрепление мышц рук и ног	1	1		
24	Упражнения с фитболом силового характера на укрепление мышц пресса	1	1		
25	Упражнения с фитболом, направленные на укрепление мышц спины, на воспитание правильной осанки.	1	1		
26	Упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления свода стопы с использованием мяча фитбола	1	1		
27	Упражнения на растяжку и расслабление с мячом фитболом	1	1		
28	Отбивание мяча от пола на месте и в продвижении, перебрасывание и перекааты мяча друг другу.		2		
29	Базовые шаги аэробики, выполняемые с мячом в руках.	1	1		
30	Базовые шаги аэробики, выполняемые сидя на мяче	1	1		
31	Танцевальные движения с фитболом в руках.		2		
32	Танцевальные движения в седе на фитболе		2		
33	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола	1	1		
34	Разучивание движений 1-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола (вступление – «корабль на море»)		2		
35	Отработка построений в 1-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола (вступление – «корабль на море») и перестроение на 2-ю часть		2		

36	Разучивание движений 2-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола («на корабле»)		2		
37	Отработка координационно сложных движений во 2-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола («на корабле»)		2		
38	Разучивание движений 3-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола («курс на остров сокровищ»)		2		
39	Отработка координационно сложных движений в 3-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола («курс на остров сокровищ»)		2		
40	Разучивание движений 4-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола («остров сокровищ»)		2		
41	Отработка координационно сложных движений в 4-й части танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола («остров сокровищ»)		2		
42	Составление цельного рисунка танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола	1	1		
43	Отработка построений и перестроений в танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола		2		
44	Совершенствование исполнения танцевальной композиции «Пираты» с использованием мяча фитбола		2		
45	Выступление на районном конкурсе «Красота в движении»		2		
46	Общеразвивающие упражнения с использованием степ-платформы		2		
47	Упражнения силового характера с использованием степ-платформы	1	1		
48	Упражнения на растягивание мышц с использованием степ-платформы	1	1		
49	Общеразвивающие упражнения с различным оборудованием		2		
50	Подготовка и отчетный концерт за 1-е полугодие для родителей.		2		
51	Сюжетное занятие «Пираты ищут сокровища»		2		
52	Инструктаж по технике безопасности. Сюжетное занятие «Здравствуй, Новый год»	1	1		
53	Техника выполнения шагов на степ-платформе.	2			
54	Базовые шаги аэробики, выполняемые на степ-платформе.	1	1		
55	Специфические шаги степ-аэробики, выполняемые на 2 счета	1	1		
56	Специфические шаги степ-аэробики, выполняемые на 4 счета	1	1		
57	Специфические шаги степ-аэробики, выполняемые на 1 и 3, счета	1	1		
58	Модификации шагов на степ-платформе	1	1		
59	Понятие «Лидирующая нога» в степ-аэробике. Выработка умения определить «лидирующую ногу» в комбинации	1	1		
60	Способы смены «лидирующей ноги» - варианты переходов с одной «лидирующей ноги» на другую.	2			

61	Танцевальные шаги, выполняемые на степ-платформе.	1	1		
62	Разучивание 1 блока движений в танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
63	Разучивание 1 блока движений в танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
64	Разучивание 2 блока движений в танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
65	Соединение 1 и 2 блока движений и добавление движений руками в танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
66	Разучивание 3 блока движений в танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
67	Разучивание 4 блока движений в танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
68	Соединение 3 и 4 блока и добавление движений руками в танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
69	Составление цельной танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе из изученных блоков.	1	1		
70	Совершенствование исполнения танцевальной комбинации «Друзья» на степ-платформе		2		
71	Подготовка и выступление на районном конкурсе		2		
72	Упражнения силового характера на различные группы мышц с использованием степ-платформы, резинового жгута, мяча фитбола.	1	1		
73	Расслабление и дыхание на занятиях аэробикой.	1	1		
74	Растяжка и развитие гибкости с использованием скакалки, резинового жгута, мяча фитбола, степ-платформы.	1	1		
75	Упражнения на развитие выносливости с использованием гимнастической скакалки	1	1		
76	Упражнения на развитие координации и ловкости со скакалкой и теннисными мячиками	1	1		
77	Мимика человека, поза, жест как способы выразительности в танце. Их отличия в танце и в повседневной жизни.	2			
78	Пластика и грация в танце и в жизни.	2			
79	Подготовительные упражнения к танцевальной композиции «Привидения»	1	1		
80	Разучивание движений 1 части танцевальной композиции «Привидения» (экспозиция)	1	1		
81	Разучивание движений 2 части танцевальной композиции «Привидения» (завязка – выход охотника ха привидениями)		2		
82	Разучивание движений 3 части танцевальной композиции «Привидения» (развитие действия)		2		
83	Отработка 2 и 3 части с солистом в танцевальной композиции «Привидения»		2		
84	Разучивание движений 4 части танцевальной композиции «Привидения» (кульминация)	1	1		
85	Разучивание движений 5 части танцевальной композиции «Привидения» (развязка)		2		
86	Отработка 4 и 5 части с солистом в танцевальной композиции «Привидения»		2		
87	Отработка отдельных жестов, мимики, поз в танцевальной композиции «Привидения»		2		
88	Отработка пластики движений в танцевальной композиции «Привидения»		2		

89	Составление цельного рисунка танцевальной композиции «Привидения»	1	1		
90	Отработка танцевальной композиции «Привидения» в костюмах и с реквизитом		2		
91	Совершенствование исполнения танцевальной композиции «Привидения»		2		
92	Подготовка и выступление на районном конкурсе		2		
93	Подготовительные упражнения к итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»	1	1		
94	Разучивание движений 1 куплета итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»	1	1		
95	Отработка координационно сложных движений в 1 куплете итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»		2		
96	Разучивание движений 2 куплета итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»	1	1		
97	Отработка координационно сложных движений во 2 куплете итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»		2		
98	Разучивание движений 3 куплета итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»	1	1		
99	Отработка координационно сложных движений в 3 куплете итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»		2		
100	Разучивание движений припевов в итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»	1	1		
101	Модернизация движений в разных припевах в итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»		2		
102	Отработка координационно сложных движений в припевах в итоговой танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»		2		
103	Составление цельного рисунка танца в танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»	1	1		
104	Совершенствование исполнения танцевальной композиции «А мне бы петь и танцевать...»		2		
105	Подготовка к отчетному концерту для родителей.		2		
106	Подготовка и выступление на отчетном концерте для родителей		2		
107	Диагностика учащихся на конец учебного года и итоговый мониторинг по окончании образовательной программы.	2			
108	Итоговое занятие.	2			

Разделы и темы каждого года обучения имеют циклический характер, они повторяются, но в процессе освоения образовательной программы темы расширяются и усложняются по содержанию с учетом приобретаемого опыта и уровня освоения программы. В течение учебного года темы учебно-тематического плана могут осваиваться не последовательно, могут чередоваться и повторяться.

В рамках заданных часов и разделов программы в процессе реализации возможна вариативность танцевальных композиций, творческих заданий, музыкально-подвижных игр, конкурсов и других мероприятий, в которых учащиеся принимают участие.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды и формы контроля результативности обучения

В течении всего срока реализации программы осуществляется отслеживание результатов освоение программы и оценка качества образования через разнообразные формы входного, текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации.

Вид контроля, цель	Сроки проведения	Формы и методы:	Формы контроля	Формы фиксации	Формы предъявления результатов
Входной контроль проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся, определения наклонностей, природных способностей, личностных качеств.	Сентябрь	-выполнение практических заданий для определения уровня развития музыкально ритмических и двигательных навыков, - педагогическое наблюдение и анализ педагогом выполнения заданий учащимися	Педагогическое наблюдение; Устный опрос; Тестирование.	Протоколы тестирований и диагностик.	Информационная карта «Уровень подготовленности учащихся к занятиям. Входной контроль» (Приложение 1)
Текущий контроль проводится с целью оценки качества освоения тем занятий.	На занятиях в течение учебного года.	- беседа, опрос - дидактические игры, - выполнение творческих и импровизационных заданий, - педагогическое наблюдение и анализ выполнения заданий учащимися	Педагогическое наблюдение; Тестирование; Игры; Конкурсы; Соревнования; Диагностические материалы и тестовые задания.	Дневники наблюдений, видеоматериалы .	Открытые занятия Выступления на концертах, конкурсах.
Промежуточная аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения программы по темам и в конце 1 и 2 учебного года.	В течение учебного года по окончании темы, в мае 1 и 2 года обучения.	<i>Промежуточная аттестация проводится с использованием диагностических материалов-1, метапредметных, личностных результатов (диагностические материалов-2) и тестирований (Таблица1)</i>	Педагогическое наблюдение. Опрос (устный) Творческие выступления, смотр знаний, умений и навыков	Протоколы тестирований и диагностик. Фото- и видеоматериалы .	Сводная таблица «Уровень физического и музыкального развития» (Приложение 1) Информационная карта. Рейтинг творческих

					достижений. (Приложение 2)
Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения программы учащимися.	В мае 2 и 3 года обучения.	<i>Итоговый контроль проводится с использованием диагностических материалов-2 и тестирований (Таблица1)</i>	Творческое выступление, тестирование, открытое занятие, отчетный концерт, конкурсы	Отзывы детей и родителей, дипломы и грамоты. Протоколы конкурсов, Видео- и фотоматериалы	Праздники и фестивали, концерты, готовые танцевальные номера. (Приложение 1,2)

Диагностические материалы

Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов:

- А – владение навыками техники безопасности при работе в спортзале/ хореографическом зале;
- Б – владение специальной терминологией;
- В – координация движений;
- Г – чувство ритма (согласование движений с музыкой);
- Д - гибкость, растяжка.

Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:

- А – умение слушать и запоминать информацию
- Б – умение планировать действия и реализовывать их на практике
- В – способность к коллективному сотрудничеству
- Г – способность к самооценке и к самоконтролю
- Д – умение проводить коррекцию

Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:

- А – трудолюбие
- Б – уважительное отношение к другим
- В – умение управлять своими эмоциями
- Г – осознание ценности здорового образа жизни
- Д – оптимизм и стремление к самореализации

Сумма баллов	Оценка
5-7 баллов	Начальный уровень
8-12 баллов	Средний уровень
13-15 баллов	Высокий уровень

Оценивание каждого параметра происходит по трехбалльной шкале.

Критерий	Показатель - численное выражение какого либо критерия	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
А – владение навыками техники безопасности при работе в спортзале/ хореографическом зале	<i>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</i>	овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой	1	Устный опрос
		объем усвоенных навыков составляет более ½	2	
		освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Б - Владение специальной терминологией	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование, контрольное задание, опрос и др.
		сочетает специальную терминологию с бытовой	2	
		специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием	3	
В – координация движений	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	с трудом может правильно повторить движения, показанные педагогом - плохо развита координация движений	1	Наблюдение, диагностические задания (Приложение 1)
		повторяет простые движения за педагогом, умеет делать различные	2	

		перестроения и перемещения по залу в сочетании с простыми движениями, но координационно сложные движения, осваивает с большим трудом.		
		легко повторяет все движения за педагогом, делает перестроения и перемещения по залу в сочетании с различными движениями, быстро осваивает координационно сложные движения.	3	
Г – чувство ритма	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	при выполнении движений не попадает в ритм музыки, не может точно воспроизвести ритмический рисунок.	1	Наблюдение, диагностические задания (Приложение 1)
		слышит и умеет выделить сильные и слабые доли в музыке, двигается ритмично под счет и музыку, но при выключении музыки не держит ритм, сбивается.	2	
		хорошо слышит ритм музыки, умеет воспроизводить разнообразный ритмические рисунки, не сбивается с ритма при выключении музыки.	3	
Д – гибкость, растяжка	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	Выполняет 2/3 заданий на гибкость и растяжку, но с минимальной амплитудой движений	1	Наблюдение, диагностические задания (Приложение 1)
		Справляется с заданиями, но выполняет задания со средней амплитудой.	2	
		Справляется со всеми упражнениями, выполняя их с максимальной амплитудой.	3	

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
А – умение слушать и запоминать информацию	<i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i>	испытывает серьезные затруднения в восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	1	Наблюдение
		воспринимает основную информацию, идущую от педагога, но нуждается в контроле, не всегда внимателен	2	
		внимательно слушает педагога, полностью воспринимает его информацию	3	
Б – креативность	<i>Степень креативности</i>	ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Наблюдение, контрольные задания
		выполняет в основном задания на основе образца	2	
		выполняет практические задания с элементами творчества – воплощение собственного замысла	3	
В – способность к коллективному сотрудничеству	<i>Умение воспринимать общие дела как свои собственные</i>	избегает участия в общих делах	1	Наблюдение
		участвует при побуждении извне	2	
		инициативен в общих делах	3	
Г – способность к самооценке и к самоконтролю	<i>Умение контролировать свои поступки. Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</i>	постоянно действует под воздействием контроля извне, самооценка завышенная или заниженная	1	Наблюдение
		периодически контролирует себя сам, самооценка завышенная или заниженная.	2	
		постоянно контролирует себя сам самооценка адекватная	3	
Д - умение проводить коррекцию	<i>Умение анализировать свои действия</i>	не понимает, как исправлять неправильные действия, при указании на них педагогом	1	Наблюдение
		понимает, что и как надо исправить, после замечания педагога	2	
		может самостоятельно найти у себя и исправить ошибку	3	

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
А – трудолюбие	<i>Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени</i>	терпения хватает < чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		терпения хватает > чем на ½ занятия	2	
		терпения хватает на все занятие	3	
Б - уважительное отношение к другим	<i>Способность активно побуждать себя к практическим действиям</i>	не обращает внимание на то, что говорят и как делают другие	1	Наблюдение
		обращает внимание, но не ценит слова и действия других	2	
		уважительно относится к мнению и действию других	3	
В – познавательный интерес	<i>Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы</i>	интерес к занятиям продиктован ребенку извне	1	наблюдение
		интерес периодически поддерживается самим ребенком	2	
		интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	3	
Г - осознание ценности здорового образа жизни	<i>Степень понимания</i>	не осознает	1	Наблюдение, устный опрос
		осознает частично	2	
		осознает полностью	3	
Д –стремление к самореализации	<i>Степень настойчивости для достижения результата</i>	безразличен к своим результатам в освоении материала	1	Наблюдение
		периодически пытается добиться результата, но быстро остывает при неудаче	2	
		настойчив в получении результата	3	

Таблица мониторинга результатов

Фамилия Имя	Предметные						Метапредметные						Личностные					
	А	Б	В	Г	Д	Сумма	А	Б	В	Г	Д	Сумма	А	Б	В	Г	Д	Сумма
	Среднее значение						Среднее значение						Среднее значение					

Оценка по критериям от 1 до 3 баллов, предусмотренных ДОП за конкретный период

1 б - овладел менее чем ½ объема навыков
2 б - объем усвоенных навыков составляет более ½
3 б - объем усвоенных навыков освоен практически весь

Также при промежуточной аттестации ведется *учет участия в концертных программах и конкурсах различного уровня*. Результаты участия учащихся в творческих мероприятиях заносятся в «Карту учета творческих достижений» (Приложение 2).

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения танцевальных номеров, выделяются:

- танцевальная память;
- артистичность, выразительность, эмоциональность;
- музыкальность;
- техника исполнения танцевального материала.

Педагог подсчитывает баллы каждого учащегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит **рейтинг творческой активности каждого ребенка**.

**«Карта учета творческих достижений учащихся»
в процессе освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Танцевальная аэробика»
Студия танцевальной аэробики «ДиС-ТАНЦИЯ» педагог Лозовская Е.В.**

Группа _____

Год обучения _____

Дата заполнения _____

№ п/п	ФИО Учащихся	Формы предъявления достижений									
		Внутристудийные выступления		Районные конкурсы		Городские конкурсы		Всероссийские конкурсы		Международные конкурсы	
		Участник	Призер	Участник	Призер	Участник	Призер	Участник	Призер	Участник	Призер
1											
15											

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня творческого конкурса:
в коллективе - от 1 до 3 баллов (1б - участие, 2б - призер, 3б - победитель);
на уровне района и города - от 2 до 4 баллов (2б - участие, 3б - призер, 4б - победитель);
на всероссийском или международном уровнях - от 3 до 5 баллов (3б - участие, 4б - призер, 5б - победитель).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные и методические материалы содержат основные составляющие УМК: педагогические методики и технологии, дидактические материалы, информационные источники, используемые при реализации программы «Танцевальная аэробика»; систему контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Педагогические методики и технологии

Раздел «Первый шаг» состоит из вводных занятий, на которых используется метод рассказа, представленный в виде сказки с набором иллюстраций и фонограмм.

Раздел «Семь нот» является основой для развития чувства ритма, музыкальности, умения двигаться под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Особое внимание в данном направлении уделяется развитию способности воспринимать звуковые оттенки, улавливать характер музыкального произведения, его эмоциональный образ, настроение, чувства, переданные в нем.

Главным методом здесь является объяснение и анализ музыкальных произведений. Широко используется соревновательный метод при выполнении упражнений на развитие чувства ритма.

Упражнения, применяемые в разделе: воспроизведение ритмического рисунка, упражнения на различие динамики звучания, прослушивание музыкальных произведений, совместное обсуждение их.

Раздел «Шаг за шагом» служит основой для освоения ребенком различных видов движений: общеразвивающих, танцевальных, базовых шагов аэробики. Общеразвивающие упражнения являются неотъемлемой частью каждого занятия и представляют собой упражнения, подготавливающие организм к предстоящей работе, снимающие мышечные зажимы, содействующие развитию умения владеть своим телом, рассчитывать усилия, затрачиваемые на движение.

Данный раздел предполагает широкое использование сюжета, образа. Например, выполнение общеразвивающих упражнений в виде путешествия в зоопарк, в цирк, по разным странам, в лес и т.д. Каждое отдельное упражнение носит свой образ, помогающий выполнить его: «цапля», «бабочка», «часы» и т.д.

Раздел «Артисты немого кино» направлен на формирование у занимающихся умения передавать эмоции и чувства при помощи жеста, мимики, позы, пантомимы, пластики. Большое внимание в этом разделе уделяется импровизации детей, развитию умения подбирать выразительные танцевальные движения для передачи различных эмоциональных настроений в музыке. Все упражнения этого раздела проводятся в сюжетной, игровой, соревновательной форме.

Раздел «Танцуй веселей» представлен образно-танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Разучивание танцевальных композиций является не самоцелью, а подводит итог и закрепляет навыки изученного ранее. Ребенок, занимаясь по программе, накапливает опыт, состоящий из музыкальных образов, настроений, движений, ритмических рисунков. Все вышеперечисленные разделы постепенно подводят ребенка к потребности соединить весь накопленный опыт в едином творческом процессе – танце. Большое внимание здесь уделяется выразительности движений, умению ярко, эмоционально станцевать выученный танец.

Разучивание танцевальных композиций проходит в 6 этапов:

1 этап: знакомство с музыкальным произведением, определение его эмоционального образа и ритмического рисунка;

- 1 этап: подготовительные упражнения к освоению танцевальной композиции;
- 2 этап: основные движения танцевальной композиции;
- 3 этап: построение рисунка танцевальной композиции;
- 4 этап: разучивание цельной композиции;
- 5 этап: совершенствование исполнения танцевальной композиции.

Раздел «Ай, да Мы!» включает большое разнообразие средств, направленных на развитие творческих способностей, коммуникативных качеств, воображения, творческой инициативы, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. Этот раздел представлен в программе сюжетно-ролевыми, коммуникативными, музыкально-

подвижными играми; упражнениями на эмоциональный контакт, этюдами, сюжетными занятиями, соревнованиями, конкурсами, выступлениями. Данное направление в наибольшей степени способствует самореализации ребенка, формированию адекватной самооценки, дает детям возможность проявить лидерские качества, инициативу, включить в деятельность стеснительных, нерешительных детей.

Раздел «Подари улыбку миру» является завершающим, поэтому основным является метод обобщения и анализа. Отчетный концерт проводится в форме театрализованно-игрового представления.

Все разделы программы взаимодополняемы и применяются в различных соотношениях на каждом занятии в течение всех годов обучения.

Дидактические материалы:

- аудиозаписи и компакт диски, предусмотренные программой;
- тестовые задания на определение уровня физической подготовленности занимающихся;
- диагностические карты для каждого ребенка и общая сводная таблица уровня физической подготовленности обучающихся и сводная таблица эмоционального благополучия/неблагополучия группы;
- методическая литература для педагога и обучающихся по программе;
- аудио-библиотека фонограмм по различным стилям и направлениям танцевальной музыки;
- подборка видеоматериалов, иллюстрирующих различные танцевальные стили;
- терминологический словарь в электронном виде и печатная продукция основных терминов по хореографии, танцу;
- видеозаписи с выступлениями детей, занимающихся по данной программе и ранее занимавшихся в студии;

Учебно-методические материалы

- Научно-методическая литература представлена в списках литературы для педагога и родителей.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, рабочая программа)
- В программное содержание каждого года обучения включены сюжетные занятия, разработанные полностью автором данной программы.
- Сценарии отчетных концертов.
- Список литературы, рекомендуемой для детей и педагогов

Список литературы для педагога

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для дошкольников и младших школьников./ Буренина А.И. – СПб.: Камертон, 1994.
2. Венгер А.Л. Психологическое обследование младших школьников./ Венгер А.Л., Цукерман Г.А. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – (Библиотека школьного психолога).
3. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств./ Гиппиус С.В. – Л. – М.: Искусство, 1967.
4. Годик М.А. Методика тестирования некоторых показателей физического состояния младших школьников./ Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. – Л.: ГДОИФК им. Лесгафта, 1974.
5. Дорфман Л.Я. Эмоции в музыке./ Дорфман Л.Я. – М.: Музыка, 1997.
6. Кабалевский Д.Б. Как рассказывать детям о музыке./ Кабалевский Д.Б. – М.: Музыка, 1989.
7. Казакевич Н.В. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие./ Казакевич Н.В., Е.Г.Сайкина. – СПб.: Познание, 2001.
8. Коджаспиров Ю.Г. Методика использования функциональной музыки на уроке./ Коджаспиров Ю.Г. //Физическая культура в школе.– 2004. - №4, №5. - С. 50 – 80.
9. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика./ Кряж В.Н. – Мн.: Полымя, 1987.
10. Лисицкая Т.С. Ритмопластика./Лисицкая Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

11. Назарова А.Г. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста./ Назарова А.Г. – СПб.: Познание, 2004.
12. Радынова О.П. Слушаем музыку./ Рыдонова О.П. – М.: Музыка, 1990.
13. Ротерс Т.Т. Элементы ритмики на уроках 1 – 2 классов./ Ротерс Т.Т.// Физкультура в школе. - № 1, 1993. – С. 15 – 21.
14. Сайкина Е.Г. Фитнесс в школе: Учебно-методическое пособие./ Сайкина Е.Г. – СПб.: Утро, 2005.

Список литературы для родителей

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка./ Алямовская В.Г. – М.: Познание, 1993.
2. Белостоцкая Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. – М.: Советский спорт, 1987.
3. Детские подвижные игры./ Сост. Кенеман А.В. – М.: Просвещение, 1999.
4. Кабалевский Д.Б. Как рассказывать детям о музыке./ Кабалевский Д.Б. – М.: Музыка, 1989.
5. Психология младшего школьника/ Под ред. Е.И. Игнатъева. – М.: Педагогика, 1960.
6. Радынова О.П. Слушаем музыку./ Рыдонова О.П. – М.: Музыка, 1990.
7. Сайкина Е.Г. Фитнесс в школе: Учебно-методическое пособие./ Сайкина Е.Г. – СПб.: Утро, 2005.
8. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет./ Старковская В.Л. – М.: Эксмо, 1994.
9. 500 замечательных детских игр./ Сост. Бочарова А.Г., Горева Т.М., Окунь В.Я. – М.: АСТ-издательство, 1999. – (Популярная библиотека для родителей и педагогов).

Интернет источники

1. www.horeograf.com
2. www.dancehelp.ru
3. www.secret-terpsihor.com.ua
4. <https://horeografiya.com>
5. tanci-palitra.com.

Диагностические (тестовые) задания для оценивания практических навыков обучающихся и критерии их оценивания.

- Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания **развития чувства ритма** у занимающихся (задания представлены в порядке усложнения):

1. Хлопки в такт музыки (только на сильную долю такта). Музыкальный размер 2/4, либо 4/4.
2. Маршировка на месте и в продвижении под музыкальный размер 4/4.
3. Маршировка с добавлением хлопков на сильную долю такта.
4. Упражнение «Эхо»: повторить за педагогом ритмический рисунок (можно хлопками, можно притопами)
5. Выполнение простых по координации общеразвивающих движений под музыку с четким ритмическим рисунком. Чередование выполнения движений под музыку и без музыкального сопровождения с сохранением темпа и ритма движений.
6. Выполнение простые движения в заданном педагогом ритме (педагог отхлопывает ритм – учащийся подбирает движения, которые можно выполнить в заданном ритме).

Критерии оценивания:

Баллы	Уровень выполнения заданий
1 балл – низкий уровень	Справляется с заданиями № 1-2
2 балла – средний уровень	Справляется с заданиями №1-4
3 балла – высокий уровень	Справляется с заданиями №1-6

- Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания **развития координации движений** у занимающихся (задания представлены в порядке усложнения):

1. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в исходном положении стоя на месте, повторяя за педагогом.
2. Выполнение простых общеразвивающих упражнений в различных исходных положениях, повторяя за педагогом.
3. Выполнение комбинированных общеразвивающих упражнений, повторяя за педагогом.
4. Выполнение различных общеразвивающих упражнений в сочетании с перемещениями по залу.
5. Выполнение сложных по координации движений, повторяя за педагогом.
6. Выполнение координационно сложных движений самостоятельно и в сочетании с перемещениями по залу.

Критерии оценивания:

Баллы	Уровень выполнения заданий
1 балл – низкий уровень	Справляется с заданиями № 1-2
2 балла – средний уровень	Справляется с заданиями №1-4
3 балла – высокий уровень	Справляется с заданиями №1-6

- Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания **гибкости и растяжки** у занимающихся (задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения):

1. Упражнения: «Бабочка», «Лягушка», «Солнышко», поперечный шпагат.
2. Упражнения: «Кораблик», «Рыбка», «Мостик» из положения лежа и из положения стоя.
3. Упражнения: наклон вперед из положения стоя и «Складочка»
4. Упражнения: выпад вперед, выпад с касанием локтями пола, продольный шпагат.
5. Боковые наклоны туловища в исходном положении стоя.

Критерии оценивания:

Баллы	Уровень выполнения заданий
1 балл – низкий уровень	Выполняет 2/3 заданий, но с минимальной амплитудой движений
2 балла – средний уровень	Справляется с заданиями, но выполняет задания со средней амплитудой.
3 балла – высокий уровень	Справляется со всеми упражнениями, выполняя их с максимальной амплитудой.

- Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания **выносливости** занимающихся (*задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения*):

1. Прыжки на скакалке (соревнование - кто дольше или засекается определенное время 1-3 мин)

2. Упражнение: «прыжки по кругу» – круговая тренировка (все делятся по парам, определяют какой прыжок будут выполнять, затем каждая пара выполняет свой прыжок 1 музыкальный квадрат, потом все по часовой стрелке переходят на место следующей пары и выполняют уже прыжок следующей пары и т.д. Задача пройти весь круг 1,2 или более раз)

3. Беговая серия: под музыкальное сопровождение бег на месте (соревнование - кто дольше или засекается определенное время 1-3 мин)

Критерии оценивания:

Баллы	Уровень выполнения заданий
1 балл – низкий уровень	Выполняет упражнения менее 1 мин.
2 балла – средний уровень	Выполняет упражнения 1-2 мин., с постепенным замедлением темпа
3 балла – высокий уровень	Выполняет упражнения не менее 2 мин в заданном темпе

- Диагностические материалы (тестовые задания) для оценивания пластичность, **раскрепощённость/ скованность в движениях** занимающихся (*задания в каждом пункте представлены в порядке усложнения*):

2. Из упора присев выпрыгнуть вверх и громко крикнуть «Ура» (или свое имя) – если ребенок скован, у него и голос будет звучать зажато.

3. Игра «Делай как я» - ребенок выходит в круг и показывает движения, которые должны повторить другие учащиеся.

4. Задание «Проведи разминку»

5. Задание «Станцуй сам» - на сцене ребенок один танцует выученный танец /движения, а остальные смотрят.

6. Задание «Придумай свой танец и покажи».

Критерии оценивания:

Баллы	Уровень выполнения заданий
1 балл – низкий уровень	Голос зажат, движения выполняет скованно, некоторые из творческих заданий отказывается выполнять.
2 балла – средний уровень	Выполняет все задания, но голос остается зажатым, задание 4-5 не всегда получаются, ребенок сбивается или участвует в выполнении этих заданий не всегда охотно
3 балла – высокий уровень	Выполняет все задания, держится уверенно, голос звучит громко и четко, видно, что ребенок получает удовольствие от творческого процесса и охотно, с готовностью выполняет творческие задания.