

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "30" 08 2018г.
№ 1



Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Приказ от "31" 08 2018 г.
№ 100-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПУГОВКИ»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

2 года

Возраст учащихся:

5-7 лет

Автор/разработчик:

Абдуразакова Татьяна Васильевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной акцент делается на танцевальные упражнения с элементами гимнастики, куда входят упражнения общеразвивающие, свободная пластика и элементы современного танца.

Танцевальные упражнения, используемые на занятиях, знакомят обучающихся с элементами эстрадного, бального танца и народным творчеством, развивая в них любовь к искусству своего народа. Это прекрасное средство воспитания и отдыха детей.

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Пуговики»

Актуальность программы заключается в том, что она дает возможность детям дошкольного возраста знакомиться с основами физкультурных занятий и выполнять различные танцевально-спортивные упражнения в музыкальном сопровождении. Ритмическая гимнастика усиливает физиологические процессы в организме. Это происходит за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности с помощью циклических движений - бега, прыжка, танца. Это своеобразный вариант бега трусцой, только под музыку, с добавлением гимнастических упражнений. В ритмической гимнастике не ограничен выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физических качеств, таких, как ловкость, гибкость, пластичность и выносливость. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся.

ЦЕЛЬ:

Содействие всестороннему развитию личности обучающегося средствами танцевально-ритмических упражнений.

ЗАДАЧИ:

1. Физическая подготовка детей:
 - развитие опорно-двигательного аппарата;
 - формирование постановки корпуса и стопы;
 - содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей обучающихся:
 - развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
 - развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
 - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
3. Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:
 - развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
 - формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Возраст учащихся, которым адресована программа 5-7 лет. В начале учебного года происходит набор в группы 1 года обучения. Это учащиеся старших групп учреждений дошкольного образования.

В образовательном процессе используются также такие формы занятий, как:

- сказка;
- сюжетно-ролевая игра;
- игра-путешествие;
- игра-имитация;
- конкурсы, состязания;
- интегрированные и обобщающие занятия;
- тематические утренники;
- конкурсы

Режим занятий

Программа рассчитана на 72 часа в год. Занятия проводятся 2 академических часа, каждый час равен 30 минутам.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать, как благотворно влияют физические и танцевальные упражнения на организм человека.

Обучающиеся должны уметь эмоционально передавать танцевальный образ, владеть своим телом, координировать свои движения в соответствии с музыкальным образом.

Навыки. Обучающиеся могут свободно и непосредственно пользоваться танцевальными элементами или придумывать собственные, двигаться непринужденно в соответствии с музыкальным образом.

Способы и формы проверки результатов, используемые при проверке результативности обучения по данной программе:

- зачетные занятия (промежуточные и итоговые);
- конкурсы, фестивали;
- открытые занятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение	1	1		
2.	Простейшие ритмические упражнения	8	1	7	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения «Диско»	10		10	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмические упражнения «Карнавал»	14	1	13	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмические упражнения «Новый год»	1		1	Педагогическое наблюдение
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и	10	1	9	Педагогическое наблюдение

	смешанные упражнения				
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	14	1	13	Педагогическое наблюдение
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	14	1	13	Педагогическое наблюдение
	Итого:	72	6	66	

2-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение	1	1		Педагогическое наблюдение
2.	Движение – это здоровье	7	1	6	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	9	-	9	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	18		18	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.	Ритмические упражнения «Новогодний карнавал»	1		1	Педагогическое наблюдение
7.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	7		7	Педагогическое наблюдение
8.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	10		10	Педагогическое наблюдение
9.	Ритмические упражнения «С обручами»	10		10	Педагогическое наблюдение
10.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	11	1	10	Педагогическое наблюдение
	Итого	72	4	68	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

1. Введение (1 час)

Теоретические сведения: о пользе и красоте танцевальных движений, личной гигиене, о правилах поведения в зале, о значении ритмических упражнений для здоровья человека.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

2. Простейшие ритмические упражнения (8 ч.)

Строевые, перестроения, бег, общеразвивающие.

Практика: Строевые упражнения: марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, перестроения на марше в колонну, в две, в три колонны, в круг, в линию.

Бег – в среднем и быстром темпе с изменением направления, в сочетании с прыжками и ходьбой.

Общеразвивающие – основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем, правильной осанки, упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палочкой).

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

3.Ритмические упражнения «Диско» (10 ч.)

Изучение и постановка танцевально-ритмического упражнения «Диско»

Практика: Танцевально-ритмическое упражнения «Диско» – овладение содержанием танца. Разучивание легкого бега на носках с изменением направления и положения ног, приставных шагов, выпадов, прыжков на 180 градусов.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

4.Ритмические упражнения «Карнавал» (14 ч.)

Постановка и изучение танцевально-ритмического упражнения «Карнавал»

Практика: Изучение танцевально-ритмического упражнения, овладение предметом (султанчики), отработка движений с предметом. Шаг самба, переменные шаги, сочетание с бегом, прыжками.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

5.Ритмические упражнения «Новый год» (1 ч.)

Практика: Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

6.Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения (10 ч.)

Совершенствование и усложнение движений.

Практика: Упражнения на выносливость: приседания, прыжки, махи; на пластичность: наклоны корпуса, вращение и плавные движения рук и кистей; упражнения танцевальные с элементами гимнастики: шпагат, мостик, колесо; хореографические упражнения: позиции ног – I, II, VI и позиции рук – подготовительной, I, II, III.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

7.Ритмические упражнения «Карапузы» (14 ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы»

Практика: Упражнения в партере: кувьрки, перекаты в группировке вперед, назад. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Движения пружинистые, плавные, маховые – в зависимости от смены музыкальных частей.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

8. Ритмические упражнения «Маленькая страна» (14 ч.).

Постановка и изучение ритмического упражнения «Маленькая страна».

Практика: Перестроение из 4-х колонн в круг, из одного круга в два легким бегом в соответствии с контрастными частями музыки. Работа рук от плавных до резких движений в сочетании с поворотами на 90 и 180 градусов.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

2-ой год обучения

1. Введение (1 ч.)

Углубить знание о красоте и пользе ритмических упражнений. Напомнить о правилах поведения в зале, о личной гигиене.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

2. Движение - это здоровье (7ч.)

Выполнение упражнений, где участвует большая группа мышц. Интенсивное выполнение движений, увеличение частоты сердечных сокращений, тренировка сердечно-сосудистой системы.

Практика: Силовые упражнения, при которых происходит работа отдельных мышц или определенных групп мышц. Силовые упражнения с гимнастическими палочками. Упражнения на растяжку мышц, выносливость, на расслабления мышц. Разновидность прыжков.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

3. Ритмические упражнения с танцевальными элементами (9ч.)

Показ и изучение танцевальных элементов.

Практика: Притопы – одно из основных плясовых движений; передача притопами ритмического рисунка музыки; притопы одной ногой, двумя ногами, поочередно; переменные притопы. Боковой галоп, шаг польки. Элементы бального танца «Вару-вару», «Разрешите пригласить»

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

4. Ритмические упражнения «Мамбо» (18ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения «Мамбо».

Практика: Изучение шага мамбо, выполнение шага с продвижением вперед и назад («расческа»), повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Перестроение из линий в диагональ основным шагом.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

5. Ритмические упражнения «Мой мир» (8 ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир».

Практика: Разучивание партии с мячами: выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг. Разучивание партии с лентами: круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. Отрабатывание движений с предметами.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

6. Ритмические упражнения «Новогодний карнавал» (1ч.)

Практика: Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

7. Ритмические, пластические и силовые упражнения (7 ч.)

Усложнение и совершенствование движений.

Практика: Упражнения на выносливость: приседания, прыжки, махи ногой (батман).

Упражнения на пластичность: наклоны корпуса вперед, назад, круговые, растяжка мышц спины, ног.

Упражнения танцевальные с элементами гимнастики: шпагат (прямой и поперечный), мостик, колесо.

Хореографические элементы: releve, grand battement, demi-plie.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

8. Ритмические упражнения «Скакалки» (10 ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалки». Работа с предметом (скакалка)

Практика: Работа над умением владеть скакалкой с различными изменениями в движениях. Соскоки по VI и I позициям ног. Прыжки с продвижением.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

9. Ритмические упражнения «С обручами» (10ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом(обруч)

Практика: Работа над умением владеть обручем с различными изменениями в движениях. Вращение обруча руками, корпусом. Прыжки через обруч.

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

10. Ритмические упражнения «Подсолнух» (11 ч.)

Постановка и изучение ритмического упражнения.

Практика: Легкие высокие подскоки по кругу с оттягиванием стопы. Перестроение в колонну. Разучивание движений на полу (партер).

Формы контроля - Педагогическое наблюдение

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся (далее текущий контроль) проводится в течение учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем учебных занятий, прочности формируемых знаний, умений и навыков.

В качестве текущего контроля в МБУДО «ДЮЦ» используют текущую диагностику, проводимую в течение учебного года на учебных занятиях. Она носит безотметочную систему и проводится с целью выявления уровня усвоения теоретического материала (оптимальный или допустимый уровень) и сформированности ведущих умений и навыков (творчески активный, активный, заинтересованный).

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяются педагогом и зависят от направленности

объединения. Формы текущего контроля успеваемости – оценка устного ответа обучающегося, самостоятельной, практической работы, тематического зачета, контрольной работы.

Анализируя подход к выполнению работы, темп работы, проявление самостоятельности, качество выполненной работы педагоги могут сделать заключение об уровне деятельности воспитанника. В качестве критериев руководители объединений используют степень усвоения воспитанниками образовательной программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Четко подобранный танцевальный репертуар, музыкальное сопровождение.

Разработка и постановка ритмических упражнений Абдуразаковой Т.В.

Оформление к ритмическим упражнениям:

Ритмические упражнения «Диско» - ритмическая диско-музыка

Ритмические упражнения «Карнавал» - музыка «Самба»

Ритмические упражнения «Карапузы» - песня «Карапузы», исполнитель Р. Газманов

Ритмические упражнения «Маленькая страна» - песня «Маленькая страна», исполнитель Н. Королева

Ритмические упражнения «Мамбо» - песня «Мамбо»

Ритмические упражнения «Мой мир» - песня «Мой мир», исполнитель К. Орбакайте

Ритмические упражнения «Скакалочки» - музыка польки

Ритмические упражнения «С обручами» - музыка диско

Ритмические упражнения «Подсолнух» - песня «Подсолнух»

Хорошо проветриваемый, освещенный зал.

Реквизит: султанчики, воздушные шары, веера, цветы, флажки, мяч, лента на палочке, обруч, скакалка, костюмы.

Обучающиеся должны иметь форму:

- 1) лосины или шорты;
- 2) водолазку или футболку;
- 3) белые носки;
- 4) чешки;
- 5) аккуратно подобранные волосы;
- 6) индивидуальные коврики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в 2018-2019 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пуговки» в группах 1, 2 годов обучения на базе ЦО №23 и ЦО № 34.

Программа предусматривает выполнение обучающимися групповых упражнений под музыку, что требует единых усилий сознательности и активности, творческого отношения к делу. Танцевальные упражнения, используемые на занятиях, знакомят обучающихся с элементами эстрадного, бального танца и народным творчеством, развивая в них любовь к искусству своего народа. Это прекрасное средство воспитания и отдыха детей.

ЦЕЛЬ:

Содействие всестороннему развитию личности обучающегося средствами танцевально-ритмических упражнений.

ЗАДАЧИ:

Физическая подготовка детей:

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование постановки корпуса и стопы;
- содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

Совершенствование психомоторных способностей обучающихся:

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
- развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:

- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
- формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

В объединении «Пугови» в 2018-2019 учебном году 7 групп (5 групп 1 года обучения, 2 группы 2 года обучения)

Занятия в каждой группе

1 год обучения - 1 часу 2 раза в неделю,

2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу

Занятия проводятся на базе МДОУ ЦО № 23, МДОУ ЦО № 34

Направленность: физкультурно - спортивная.

Основным видом учебной деятельности являются ОФП на основе ритмического рисунка с предметами и без, форма работы групповая.

Для оценки эффективности реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Пугови» в каждой группе проводятся следующие виды контроля: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Входной контроль проводится в начале учебного года для определения уровня готовности обучающихся к обучению по данной программе. Входной контроль проводится в форме тестовых заданий.

Текущий контроль проводится на текущих занятиях в соответствии с учебной программой в форме педагогического наблюдения.

Промежуточная аттестация в объединении «Пугови» проводится с целью повышения эффективности реализации и усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы и повышения качества образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год как оценка результатов обучения за 1 и 2 полугодия.

Для оценки результатов обучения разработаны критерии для каждой группы.

Итоговая аттестация обучающихся по программе «Пугови» проводится в конце прохождения общеобразовательной общеразвивающей программы, т.е. в конце 2 года обучения.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 1 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Правила по ТБ. ЗОЖ, польза и красота танцевально-ритмических упражнений.	1	
2.	Простейшие ритмические упражнения	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом, разновидность ходьбы, прыжков, упражнения с перестроениями, бег с ходьбой, чередование, перестроение	1	7
3.	Ритмические упражнения «Диско»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Диско»		10
4.	Ритмические упражнения «Карнавал»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Карнавал»	1	13
5.	Ритмические упражнения «Новый год»	Подготовка новогодней композиции для концертных мероприятий		1
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	Беседа по технике безопасности. Упражнения на выносливость. Упражнения с элементами гимнастики, элементами хореографии, элементами современного танца, упражнения на пластичность, ритмические упражнения	1	9
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Карапузы»	1	13
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Маленькая страна»	1	13
	Итого:		6	66

2-ый год обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Формирование групп	1	

		Беседа по технике безопасности		
2.	Движение – это здоровье	Беседа о пользе и красоте танца, ходьба, бег, прыжки, упражнения на растяжку, выносливость, расслабления мышц, силовые упражнения с гимнастическими палочками	1	6
3.	Ритмические упражнения с танцевальным и элементами	Знакомство и разучивание ритмических упражнений с элементами народного танца, знакомство и разучивание ритмических упражнений с элементами бального танца, работа над техникой исполнения выученных элементов	-	9
4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Мамбо»		18
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Мой мир»	1	7
6.	Ритмические упражнения «Новогодний карнавал»	Синхронное выразительное исполнение выученных ритмических композиций к новогодним утренникам.		1
7.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	Ритмические упражнения с элементами хореографии, беседа по технике безопасности, упражнения гимнастические без предметов и с предметами (обруч, мяч и др.), упражнения на пластику, выносливость, ритмические упражнения с танцевальными элементами		7
8.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Скакалочки»		10
9.	Ритмические упражнения «С обручами»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «С обручами»		10
10.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над технически верным исполнением, ритмических упражнений «Подсолнух»	1	10
	Итого		4	68

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-
ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
1 год обучения**

Начало контрольного периода - октябрь

КИМ 1. Выполнение строевых упражнений.

Марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями;

Перестроения на марше в колонну;

Перестроения на марше в две и в три колонны;

Перестроения на марше в круг;

Перестроения на марше в линию.

0 баллов – строевые упражнения не знает.

1 балл – плохо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями. Не умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три, в круг, в линию.

2 балла – выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Плохо умеет перестраиваться в круг, в линию.

3 балла – хорошо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Умеет перестраиваться в круг, в линию.

КИМ 2. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом.

Выпады с мячом;

Перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

0 баллов – не умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

1 балл – плохо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

2 балла – умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

3 балла – хорошо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

КИМ 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с лентой.

Круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

0 баллов – не уметь выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

1 балл – плохо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

2 балла – плохо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

3 балла – уверенно выполняет круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

КИМ 4. Выполнение упражнений с обручем.

Вращение обруча руками;

Вращение обруча корпусом;

Прыжки через обруч;

Продвижение с вращением обруча.

0 баллов – не умеет вращать обруч руками и корпусом. Плохо умеет прыгать через обруч. Не может продвигаться с вращением обруча.

1 балл – теряет обруч при вращении руками и корпусом. Умеет прыгать через обруч с остановками. Неуверенно продвигается с вращением обруча, теряет предмет.

2 балла – умеет вращать обруч руками и корпусом. Хорошо прыгает через обруч с остановками. Продвигается с вращением обруча, не теряя предмет.

3 балла – хорошо вращает обруч руками и корпусом. Прыгает через обруч без остановок более 5-ти раз. Уверенно продвигается с вращением обруча, не теряя предмет.

КИМ 5 . Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к сочетанию физической культуры и танцевального искусства и развитие мотивации к дальнейшему овладению физической культуры и танцевального искусства и познавательного интереса.

0 баллов – отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

1 балл – низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

2 балла – проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

3 балла – высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии.

Конец контрольного периода - май

КИМ 1. Выполнение строевых упражнений.

Марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями;

Перестроения на марше в колонну;

Перестроения на марше в две и в три колонны;

Перестроения на марше в круг;

Перестроения на марше в линию.

0 баллов – строевые упражнения не знает.

1 балл – плохо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями. Не умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три, в круг, в линию.

2 балла – выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Плохо умеет перестраиваться в круг, в линию.

3 балла – хорошо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше из в колонну, в две, в три, в круг, в линию из различных фигур.

КИМ 2. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом.

Выпады с мячом;

Перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

0 баллов – не умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

1 балл – плохо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

2 балла – умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

3 балла – хорошо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом.

КИМ 3. Выполнение общеразвивающих упражнений с лентой.

Круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

0 баллов – не умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

1 балл – плохо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

2 балла – умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

3 балла – хорошо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. Умеет комбинировать движения лентой.

КИМ 4. Выполнение упражнений с обручем.

Вращение обруча руками;

Вращение обруча корпусом;

Прыжки через обруч;

Продвижение с вращением обруча.

0 баллов – не умеет вращать обруч руками и корпусом. Плохо умеет прыгать через обруч. Не может продвигаться с вращением обруча.

1 балл – теряет обруч при вращении руками и корпусом. Умеет прыгать через обруч с остановками. Неуверенно продвигается с вращением обруча, теряет предмет.

2 балла – умеет вращать обруч руками и корпусом. Хорошо прыгает через обруч с остановками. Продвигается с вращением обруча, не теряя предмет.

3 балла – хорошо вращает обруч руками и корпусом. Прыгает через обруч без остановок более 10-ти раз. Уверенно продвигается с вращением обруча, не теряя предмет. Выполняет бег с вращением обруча.

КИМ 5 . Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к сочетанию физической культуры и танцевального искусства и развитие мотивации к дальнейшему овладению физической культуры и танцевального искусства и познавательного интереса.

0 баллов – отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

1 балл – низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

2 балла – проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

3 балла – высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством. С интересом посещает занятия. Проявляет творческую активность.

2 год обучения

Начало контрольного периода - октябрь

КИМ 1. Выполнение шага мамбо.

Выполнение шага с продвижением вперед и назад («расческа»); Повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой; Перестроение из линий в диагональ шагом мамбо.

0 баллов – не умеет выполнять шаг мамбо с продвижением вперед и назад, повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Не умеет перестраиваться из линий в диагональ основным шагом.

1 балл – умеет выполнять шаг мамбо на месте, не умеет с продвижением вперед и назад. Выполняет повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Теряется при перестроении из линий в диагональ основным шагом.

2 балла – умеет выполнять шаг мамбо на месте, и с продвижением вперед и назад. Выполняет повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Умеет перестраиваться из линий в диагональ основным шагом.

3 балла – хорошо умеет выполнять шаг мамбо на месте, и с продвижением вперед и назад. Уверенно выполняет повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Уверенно перестраивается из линий в диагональ основным шагом.

КИМ 2. Выполнение элементов гимнастики.

Полушпагат; Березка; Мостик; Полуколесо; Колесо.

0 баллов – не умеет выполнять полушпагат (прямой и поперечный), мостик, полуколесо.

1 балл – не садится на полушпагат (прямой и поперечный), неуверенно встает на мостик, неуверенно выполняет полуколесо.

2 балла – не до конца садится на полушпагат (прямой и поперечный) или садится на один из полушпагатов, встает на мостик, выполняет полуколесо;

3 балла – садится на оба полушпагата, уверенно встает на мостик и задерживается в этом положении, уверенно выполняет полуколесо.

КИМ 3. Выполнение прыжковых упражнений без предмета.

Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги; Прыжки на двух ногах по VI позиции из плие; Прыжки с захлестом; Прыжок «звездочки».

0 баллов – подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги, прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, прыжки с захлестом, прыжок «звездочки».

1 балл – умеет выполнять подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги. Может выполнять прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, носки в прыжке не тянет. Неуверенно выполняет прыжки с захлестом, прыжок «звездочки».

2 балла – уверенно выполняет подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги. Выполняет прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, нагятивая стопы. Умеет выполнять прыжки с захлестом, прыжок «звездочки».

3 балла – уверенно выполняет подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги, прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, нагятивая стопы, прыжки с захлестом, прыжок «звездочки».

КИМ 4. Выполнение упражнений со скакалкой.

Прыжки через скакалку на месте; Прыжки через скакалку с продвижением; Соскоки через скакалку по VI и I позициям ног.

0 баллов – не умеет выполнять прыжки через скакалку на месте, с продвижением, соскоки через скакалку по VI и I позициям ног.

1 балл – умеет выполнять прыжки через скакалку на месте, неуверенно выполняет с продвижением. Выполняет соскоки через скакалку по VI позиции ног, I позицию теряет.

2 балла – умеет выполнять прыжки через скакалку на месте и с продвижением. Может выполнять соскоки через скакалку по VI и I позициям ног.

3 балла – уверенно выполняет прыжки через скакалку на месте и с продвижением. Уверенно выполняет соскоки через скакалку по VI и I позициям ног.

КИМ 5 . Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к сочетанию физической культуры и танцевального искусства и развитие мотивации к дальнейшему овладению физической культуры и танцевального искусства и познавательного интереса.

0 баллов – отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

1 балл – низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

2 балла – проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

3 балла – высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии.

Конец контрольного периода - май

КИМ 1. Выполнение шага мамбо.

Выполнение шага с продвижением вперед и назад («расческа»); Повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой; Перестроение из линий в диагональ шагом мамбо.

0 баллов – не умеет выполнять шаг мамбо с продвижением вперед и назад, повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Не умеет перестраиваться из линий в диагональ основным шагом.

1 балл – умеет выполнять шаг мамбо на месте, не умеет с продвижением вперед и назад. Выполняет повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Теряется при перестроении из линий в диагональ основным шагом.

2 балла – умеет выполнять шаг мамбо на месте, и с продвижением вперед и назад. Выполняет повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Уверенно перестраивается из линий в диагональ основным шагом.

3 балла – хорошо умеет выполнять шаг мамбо на месте, и с продвижением вперед и назад. Уверенно выполняет повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Уверенно перестраивается из линий в диагональ основным шагом и наоборот – из диагонали в линии.

КИМ 2. Выполнение элементов гимнастики.

Полушпагат; Березка; Мостик; Полуколесо; Колесо.

0 баллов – не умеет выполнять полушпагат (прямой и поперечный), мостик, полуколесо.

1 балл – не садится на полушпагат (прямой и поперечный), неуверенно встает на мостик, неуверенно выполняет полуколесо.

2 балла – садится на полушпагат (прямой и поперечный) или на один из полушпагатов, встает на мостик, выполняет полуколесо;

3 балла – садится на оба полушпагата, уверенно встает на мостик и задерживается в этом положении, уверенно выполняет полуколесо. Может садиться на полный шпагат.

КИМ 3. Выполнение прыжковых упражнений без предмета.

Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги; Прыжки на двух ногах по VI позиции из плие; Прыжки с захлестом; Прыжок «звездочки».

0 баллов – подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги, прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, прыжки с захлестом, прыжок «звездочки».

1 балл – умеет выполнять подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги. Может выполнять прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, носки в прыжке не тянет. Неуверенно выполняет прыжки с захлестом, прыжок «звездочки».

2 балла – уверенно выполняет подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги. Выполняет прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, нагятивая стопы, прыжки с захлестом, прыжок «звездочки».

3 балла – уверенно выполняет подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги, прыжки на двух ногах по VI позиции из плие, нагятивая стопы, прыжки с захлестом, прыжок «звездочки». Может комбинировать различные виды прыжков.

КИМ 4. Выполнение упражнений со скакалкой.

Прыжки через скакалку на месте; Прыжки через скакалку с продвижением; Соскоки через скакалку по VI и I позициям ног.

0 баллов – не умеет выполнять прыжки через скакалку на месте, с продвижением, соскоки через скакалку по VI и I позициям ног.

1 балл – умеет выполнять прыжки через скакалку на месте, неуверенно выполняет с продвижением. Выполняет соскоки через скакалку по VI позиции ног, I позицию теряет.

2 балла – умеет выполнять прыжки через скакалку на месте и с продвижением, соскоки через скакалку по VI и I позициям ног.

3 балла – уверенно выполняет прыжки через скакалку на месте и с продвижением, соскоки через скакалку по VI и I позициям ног. Может комбинировать прыжки и соскоки через скакалку.

КИМ 5 . Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к сочетанию физической культуры и танцевального искусства и развитие мотивации к дальнейшему овладению физической культуры и танцевального искусства и познавательного интереса.

0 баллов – отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

1 балл – низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

2 балла – проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой и танцевальным искусством.

3 балла – высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и танцевальным искусством. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Раевская Н. Музыкально-двигательные упражнения/ Н. Раевская, С. Руднева.
2. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду/ Г.П. Лескова. - М., 1991.
3. Пономарева С.А. Физкультура и спорт для самых маленьких/ С.А. Пономарева. - М.: Знание, 1988.
4. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения/ М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. – Ярославль.: Академия Развития, Академия Холдинг, 2004.
5. Современные бальные танцы/ Сост. А.Н. Беликова. – М.: Сов. Россия, 1981.
6. Аэробика дома / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.
7. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г Сайкина. Танцевально- игровая гимнастика для детей. «Са-фи— дансе». Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных школьных учреждений. - Санкт- Петербург, Детство- Пресс , 2010 год
8. Слуцкая С. Л -Танцевальная мозаика.- Линка –пресс. Москва , 2006