

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

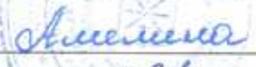
ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "30" 08 2018г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»

 Амелина И.Н.  
Приказ от "31" 08 2018 г.  
№ 100-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Ритмика-аэробика»**

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

4года

Возраст учащихся:

7-10 лет

Автор/разработчик:

Абдуразакова Татьяна Васильевна  
Педагог дополнительного образования

Тула, 2015

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики, состоящей из системы упражнений, которые дают обучающимся здоровье, бодрость, повышает тонус нервной системы.

Использование музыкально-ритмических упражнений весьма целесообразно и особенно на первом году обучения, ибо сама природа ритмических упражнений – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения – требует от детей постоянного сосредоточения внимания.

Дополнительная образовательная программа «Ритмика-аэробика» составлена с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста. В процессе обучения дети получают знания о пользе и значении основных элементов гимнастики и основ ритмического спортивного движения, усваивают их, учатся показывать и объяснять движения, замечая и устраняя ошибки при их исполнении, а также умению самостоятельно составлять и проводить урок на основе пройденного материала, развивая свои творческие и организаторские способности. Успешное и выразительное выполнение танцевальных элементов под музыку приносит детям удовлетворение и радость, закрепляя привычку двигаться ритмично и красиво, способствуют развитию координации, быстроты движений и других жизненно необходимых двигательных качеств, как непринужденность, эмоциональность и др.

Программа предусматривает выполнение обучающимися групповых упражнений под музыку, что требует единых усилий сознательности и активности, творческого отношения к делу.

Социальная потребность ритмической гимнастики определяется широким распространением этого вида спорта, обладающего богатыми традициями: воспитание моральных, волевых, эстетических качеств. Развитие зрительной и двигательной памяти, внимания, кругозора, общей культуры поведения.

Занятия по данной программе носит смешанный характер: это упражнения атлетического характера, где преобладают упражнения на выносливость, но 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:**

**Актуальность** программы заключается в том, что она дает возможность детям младшего школьного 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 - 7-10 лет.

### **Формы занятий**

Основной формой занятий является «Занятие-тренировка», состоящая из 3 основных частей:

#### **1. Разминка.**

#### **2. Основная часть:**

- повторение ранее выученных элементов;
- разбор нового материала;
- игры.

#### **3. Заключительная часть:**

- подведение итогов проделанной работы;
- выставление «оценки» себе;
- обсуждение творческих заданий.

В образовательном процессе используются также такие формы занятий, как:

- занятие-тренировка
- сюжетно-ролевая игра
- концерт
- тематические утренники
- конкурсы, соревнования
- интегрированные и обобщающие занятия.

### **Режим занятий**

Программа первого года обучения рассчитана на 36 часов в год. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу. Программа второго, третьего и

четвертого годов обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Срок реализации программы – 4 года

Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать о пользе физических и танцевальных упражнения на организм человека.

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

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		Педагогическое наблюдение
2.	Простейшие ритмические упражнения	3		3	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения «Диско»	5		5	Педагогическое наблюдение
4. 5. 6	Ритмические упражнения «Карнавал»	7		7	Педагогическое наблюдение
6.	Ритмические упражнения «Новый год»	1		1	Педагогическое наблюдение
7.	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	Ритмические упражнения «Карапузы»	7		7	Педагогическое наблюдение
9.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	8		8	Педагогическое наблюдение
	Итого:	36	2	34	

### 2-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение	2	2		Педагогическое наблюдение

2.	Движение – это здоровье	12	2	10	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	16	-	16	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	18		18	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	18	1	17	Педагогическое наблюдение
6.	Ритмические упражнения «Новогодний карнавал»	2		2	Педагогическое наблюдение
7.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	14	1	13	Педагогическое наблюдение
8.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	20	1	19	Педагогическое наблюдение
9.	Ритмические упражнения «С обручами»	20	1	19	Педагогическое наблюдение
10.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	22		22	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	144	8	136	

### 3-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Общеразвивающие ритмические упражнения	18	1	17	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения «Мышата»	20	1	19	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмические упражнения «Два весёлых гуся»	24	1	23	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмические упражнения «Новогодний праздник»	4		4	Педагогическое наблюдение
6.	Ритмические упражнения с предметами и без предметов	16	1	15	Педагогическое наблюдение
7.	Ритмические упражнения «Моряки»	20	1	19	Педагогическое наблюдение
8.	Ритмические упражнения с элементами корейского танца	20	1	19	Педагогическое наблюдение
9.	Ритмические упражнения «Цветы»	20	1	19	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	144	8	136	

### 4-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы контроля/ аттестации
1.	Введение	2	1	1	Педагогическое

					наблюдение
2.	Танцевальные и общеразвивающие упражнения	20	1	19	Педагогическое наблюдение
3.	Ритмические упражнения «С гитарами»	24	1	23	Педагогическое наблюдение
4.	Ритмические упражнения «Сладкоежки»	22	1	21	Педагогическое наблюдение
5.	Ритмические упражнения «Новогодний калейдоскоп»	2		2	Педагогическое наблюдение
6.	Ритмические упражнения с элементами бального танца «Вару-вару»	22	1	21	Педагогическое наблюдение
7.	Ритмические упражнения «Шутка»	26	1	25	Педагогическое наблюдение
8.	Ритмические упражнения «Восточная фантазия»	26	1	25	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	144	7	137	

## 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 (3ч.)

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» (5 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» (7ч.)

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.)**

Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **6. Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения (4ч.)**

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» (7 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы»

Практика: Упражнения в партере: кувырки, 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» (8 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 (2 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 (12ч.)**

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 (16 ч.)**

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» (18 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» (2 ч.)**

Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **7. Ритмические, пластические и силовые упражнения (14 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 «Скакалочки» (20 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалочки». 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» (20ч.)**

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» (22 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

### **3-ий год обучения**

#### **1. Введение (2 ч.)**

Углубить знание о танцевальном искусстве, как об одном из богатейших и действенных средств эстетического воспитания, которое является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **2. Общеразвивающие ритмические упражнения (8 ч.)**

Основой для совершенствования движений является непосредственное воздействие музыки.

Практика: Ходьба разных видов. Ходьба, чередующаяся с непродолжительным бегом, и ходьба, переходящая в построение (колонны). Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса, мышцы спины, живота; упражнения, укрепляющие мышцы ног. Разновидность прыжков. Каждое упражнение подчеркивает эмоциональный характер музыки.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **3. Ритмические упражнения «Мышата» (10 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Мышата». Музыкально-двигательный образ весёлых мышат.

Практика: Шаг с высоким подниманием колена и оттягиванием носка в линиях, лёгкий бег на полупальцах по кругу в положении согнутой спины; наклоны корпуса вперед; правильное вращение хвостика; исполнение движений в парах. Уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **4. Ритмические упражнения «Два весёлых гуся» (12 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Два весёлых гуся». Музыкально-двигательный образ гусят.

Практика: Совершенствование лёгкости и чёткости бега в двух кругах с перестроением в 4 колонны, перестроение из колонн по ориентирам в 2 линии. Углубление навыков правильного движения рук и ног (противоход с продвижением вперед).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **5. Ритмические упражнения «Новогодний праздник» (2 ч.)**

Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках: «Мышата», «Два веселых гуся».

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **6. Ритмические упражнения с предметами и без предметов (8ч.)**

Показ и выполнение движений. Работа с мячом и лентой.

Практика: Упражнения на координацию движений корпуса, рук и головы; упражнения на развитие чёткости и точности движений. Смена плавных движений быстрыми, резкими.

Работа с мячом: подкидывание и ловля мяча с поворотом на 180 градусов. Перекаты мяча по полу из одной руки в другую. Наклоны и повороты туловища с мячом. Прыжки с мячом.

Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками: взмахи лентой вверх-вниз, круги лентой в лицевой и боковой плоскостях. Спиральное, круговое, змееобразное вращение ленты на месте и с продвижением.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **7. Ритмические упражнения «Моряки» (10 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Моряки».

Практика: Бодрый шаг, вырабатывающий равномерность, ритмичность и четкость шага.

Изменение характера движения с изменением характера музыки. Разучивание и выполнение движений «присядка», «качалочка», «веревочка». Перестроение из двух линий в диагональ.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **8. Ритмические упражнения с элементами корейского танца» (10 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения с элементами корейского танца.

Практика: Перестроение из колонны в круг, в 2 линии, в диагональ. Разучивание в кругу элемента «карусель». Овладение предметом (веером) в закрытом и открытом положении, вращение веерами.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **9. Ритмические упражнения «Цветы» (10 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Цветы».

Практика: Движение шагов вальса по третьей позиции ног. Упражнения, развивающие плавные движения рук. Сочетание шагов вальса с движениями рук. Работа с предметом (цветами). Перестроение из линий в два круга основным танцевальным шагом.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **4-ый год обучения**

#### **1. Введение (2 ч.)**

Напомнить правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Углубление знаний о танцевально ритмических упражнениях, о пользе физических упражнений для здоровья.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

#### **2. Танцевальные и общеразвивающие упражнения (20 ч.)**

Движения, органически связанные с музыкой, ее характером (содержанием), способствующие цельному ее восприятию, отвечающие особенностям мелодии, ритма, динамике музыкального произведения.

Практика: Упражнения от плавных и медленных до ритмических с прибавлением темпа музыки. Упражнения типа «подтягивание», для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног (приседания), для мышц туловища, комбинированные упражнения, махи ногами в различных исходных положениях, упражнения бегового и прыжкового характера, ходьба, упражнения на расслабление мышц, на укрепление осанки.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **3. Ритмические упражнения «С гитарами» (24 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «С гитарами». Работа с предметом.

Практика: Технически верное исполнение основного шага. Владение предметом (гитарой). Перестроения из линий в круг, из круга в диагональ. Выполнение танцевального шага с использованием предмета.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **4. Ритмические упражнения «Сладкоежки» (22 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Сладкоежки». Работа с предметом (Муляж конфеты)

Практика: Владение предметом (муляжи конфет). Переменный шаг. Изменение характера движения с изменением характера музыки. Перестроение из двух линий в диагональ, из диагонали в круг, расхождение по ориентирам.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **5. Ритмические упражнения «Новогодний калейдоскоп» (2 ч.)**

Практика: Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **6. Ритмические упражнения с элементами бального танца «Вару-вару» (22 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Вару-вару».

Практика: Приставной шаг с небольшим наклоном туловища в сторону движения. Полуприседания, хлопки перед собой, с поворотом направо и налево. Исполнение основного хода по одному и в паре. Исполнение основного шага с продвижением по кругу.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **7. Ритмические упражнения «Шутка» (26 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Шутка».

Практика: Технически верное исполнение движений в различных темпах – умеренном и быстром. Владение предметом (платком). Бег с захлестом, на месте и с продвижением. Перестроение основным шагом из линии в круг, из круга в полукруг, расхождение по ориентирам.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **8. Ритмические упражнения «Восточная фантазия» (26 ч.)**

Постановка и изучение ритмического упражнения «Восточная фантазия».

Практика: Пластичность рук, владение корпусом, четкое сохранение танцевального рисунка. Круговые движения плечами, тряска плечами, «змеевидные руки», движения грудной клеткой вправо и влево, оттяжка бедра вправо и влево, горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Для оценки эффективности реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Ритмика - аэробика» 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 «Ритмика - аэробика» 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.

Критерии для промежуточной аттестации разработаны с учётом дополнительной образовательной программы «Ритмика - аэробика»

**Итоговая аттестация** обучающихся по программе «Ритмика - аэробика» проводится в конце прохождения общеобразовательной общеразвивающей программы, т.е. в конце 4 года обучения.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Четко подобранный танцевальный репертуар, музыкальное сопровождение.

Разработка и постановка ритмических упражнений Абдуразаковой Т.В.

Оформление к ритмическим упражнениям:

1. Ритмические упражнения «Диско» - ритмическая диско-музыка
2. Ритмические упражнения «Карнавал» - музыка «Самба»
3. Ритмические упражнения «Карапузы» - песня «Карапузы», исполнитель Р. Газманов
4. Ритмические упражнения «Маленькая страна» - песня «Маленькая страна», исполнитель Н. Королева
5. Ритмические упражнения «Мамбо» - песня «Мамбо»
6. Ритмические упражнения «Мой мир» - песня «Мой мир», исполнитель К. Орбакайте
7. Ритмические упражнения «Скакалочка» - музыка польки
8. Ритмические упражнения «С обручами» - музыка диско
9. Ритмические упражнения «Подсолнух» - песня «Подсолнух»

Спортивный инвентарь и оформление к ритмическим упражнениям:

1. «Мышата» - минусовая фонограмма «Песня мышат»

2. «Два весёлых гуся» - минусовая фонограмма песни «Жили у бабуси»
3. «Моряки» - песня «Морячка», исполнитель – О. Газманов
4. С элементами корейского танца – музыка Хит-парад
5. «Цветы» – Чайковский «Щелкунчик»
6. «С гитарами» - американский сперичуэлс
7. «Сладкоежки» - ритмическая музыка в стиле диско
8. «Шутка» - песня «Гоп-гоп», исполнитель – В. Сердючка
9. «Восточная фантазия» - восточная песня, исполнитель – Tarkan

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 «Ритмика - аэробика» обучения на базе ЦО № 23 («Возрождение»).

В объединении «Ритмика - аэробика» в 2018-2019 учебном году 7 групп (2 группы 1 года обучения, 2 групп 2 года обучения, 1 группы 3 года обучения, 2 группа 4 года обучения)

Занятия в каждой группе

1 год обучения по 1 часу 1 раза в неделю,

2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения по 2 часа – 2 раза неделю

4 год обучения по 2 часа – 2 раза неделю

Занятия проводятся на базе МБОУ ЦО № 23 «Возрождение»)

Программа рассчитана на 36 часов в год – 1 год обучения, 144 часа в год - 2, 3, 4 год обучения

Направленность: физкультурно - спортивная.

Срок реализации - 4 года.

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

Допускается дополнительный приём детей в группу 2, 3, 4 годов обучения по результатам собеседования, которое проводится для определения физической подготовки.

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Группа 1 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретичес	Практическ

	плана		ких	их
1.	Введение	Теоретические сведения: о пользе и красоте танцевальных движений, личной гигиене, о правилах поведения в зале, о значении ритмических упражнений для здоровья человека.	1	
2.	Простейшие ритмические упражнения	Строевые, перестроения, бег, общеразвивающие.		3
3.	Ритмические упражнения «Диско»	Изучение и постановка танцевально-ритмического упражнения «Диско»		5
4.	Ритмические упражнения «Карнавал»	Постановка и изучение танцевально-ритмического упражнения «Карнавал»		7
5.	Участие в Новогоднем утреннике	Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.		1
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	Совершенствование и усложнение движений.	1	3
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы»		7
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Маленькая страна».		8
Всего за год: 36 ч.			2	34

#### Группа 2 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Углубить знание о красоте и пользе ритмических упражнений. Напомнить о правилах поведения в зале, о личной гигиене.	2	
2.	Движение – это здоровье	Выполнение упражнений, где участвует большая группа мышц. Интенсивное выполнение движений, увеличение частоты сердечных сокращений, тренировка сердечно-сосудистой системы.	2	10
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	Показ и изучение танцевальных элементов.	-	16

4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мамбо».		18
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир».	1	17
6.	Участие в Новогоднем утреннике	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках		2
7.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	Усложнение и совершенствование движений.	1	13
8.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалочки». Работа с предметом (скакалка)	1	19
9.	Ритмические упражнения «С обручами»	Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом. (обруч)	1	19
10.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	Постановка и изучение ритмического упражнения.		22
Итого: 144			8	136

Группа 3 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Углубить знание о танцевальном искусстве, как об одном из богатейших и действенных средств эстетического воспитания, которое является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов	2	
2.	Общеразвивающие ритмические упражнения	Основой для совершенствования движений является непосредственное воздействие музыки		18
3.	Ритмические упражнения «Мышата»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мышата». Музыкально-двигательный образ весёлых мышат	1	19
4.	Ритмические упражнения «Два весёлых гуся»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Два весёлых гуся». Музыкально-двигательный образ гусят	1	23
5.	Новогодние утренники	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних		

		праздниках: «Мышата», «Два веселых гуся»		
6.	Ритмические упражнения с предметами и без предметов	Показ и выполнение движений. Работа с мячом и лентой	1	15
7.	Ритмические упражнения «Моряки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Моряки»		20
8.	Ритмические упражнения с элементами корейского танца	Постановка и изучение ритмического упражнения с элементами корейского танца	1	19
9.	Ритмические упражнения «Цветы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Цветы»	1	19
		Итого: 144	7	137

#### Группа 4 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Напомнить правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Углубление знаний о танцевально ритмических упражнениях, о пользе физических упражнений для здоровья.	1	1
2.	Танцевальные и общеразвивающие упражнения	Движения, органически связанные с музыкой, ее характером (содержанием), способствующие цельному ее восприятию, отвечающие особенностям мелодии, ритма, динамике музыкального произведения.	1	19
3.	Ритмические упражнения «С гитарами»	Постановка и изучение ритмического упражнения «С гитарами». Работа с предметом (гитара)	1	23
4.	Ритмические упражнения «Сладкоежки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Сладкоежки». Работа с предметом (Муляж конфеты)	1	21
5.	Новогодние утренники	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках.		2
6.	Ритмические упражнения с элементами бального танца	Постановка и изучение ритмического упражнения «Вару-вару».	1	21

	«Вару-вару»			
7.	Ритмические упражнения «Шутка»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Шутка».	1	25
8.	Ритмические упражнения «Восточная фантазия»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Восточная фантазия».	1	25
	Итого 144		7	137

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1 год обучения

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 умеет 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.

### **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

### 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.**

*Шпагат; Березка; Мостик; Колесо; Колесо.*

**0 баллов** – не умеет выполнять шпагат (прямой и поперечный), мостик, колесо.

**1 балл** – не садится на шпагат (прямой и поперечный), неуверенно встает на мостик, неуверенно выполняет колесо.

**2 балла** – не до конца садится на шпагат (прямой и поперечный) или садится на один из шпагатов, встает на мостик, выполняет колесо;

**3 балла** – садится на оба шпагата, уверенно встает на мостик и задерживается в этом положении, уверенно выполняет колесо.

#### **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.

## **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.**

*Шпагат; Березка; Мостик; Колесо; Колесо.*

**0 баллов** – не умеет выполнять шпагат (прямой и поперечный), мостик, колесо.

**1 балл** – не садится на шпагат (прямой и поперечный), неуверенно встает на мостик, неуверенно выполняет колесо.

**2 балла** – садится на шпагат (прямой и поперечный) или на один из шпагатов, встает на мостик, выполняет колесо;

**3 балла** – садится на оба шпагата, уверенно встает на мостик и задерживается в этом положении, уверенно выполняет колесо. 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 творческую активность.

### **3 год обучения**

#### **Октябрь**

##### **КИМ 1. Бег под музыку.**

*Легкий и четкий под музыку бег; Бег с перестроением из круга в колонны; Бег с перестроением из колонны в линии.*

**0 баллов** – бег тяжелый, не в такт музыки. Не умеет бегом перестраиваться из круга в колонны, из колонны – в линии.

**1 балл** – бег легкий, в такт музыки. Теряется при перестроении из круга в колонны, из колонны – в линии.

**2 балла** – легкий и четкий бег в такт музыки. Умеет бегом перестраиваться из круга в колонны, из колонны – в линии.

**3 балла** – легкий и четкий бег в такт музыки. Уверенно перестраивается из круга в колонны, из колонны – в линии.

##### **КИМ 2. Выполнение упражнений в стиле танца «Морячок».**

*Присядка; Качалочка; Веревочка.*

**0 баллов** – не знает и не выполняет присядку, качалочку, веревочку.

**1 балл** – хорошо умеет выполнять одно из упражнений;

**2 балла** – хорошо умеет выполнять 2 упражнения;

**3 балла** – хорошо умеет выполнять все 3 упражнения.

##### **КИМ 3. Выполнение упражнений с веером.**

*Переключивание веера из одной руки в другую в открытом положении; Вращение веером в открытом положении; Выполнение перестроений с вращением веера в открытом положении.*

**0 баллов** – не сохраняет открытое положение веера при переключивании из одной руки в другую, не умеет вращать веером в открытом положении, не умеет перестраиваться с вращением веера в открытом положении.

**1 балл** – сохраняет открытое положение веера при переключивании из одной руки в другую, плохо вращает веером в открытом положении, при перестроении с вращением веера в открытом положении теряется.

**2 балла** – хорошо сохраняет открытое положение веера при переключивании из одной руки в другую, умеет вращать веером в открытом положении, умеет перестраиваться с вращением веера в открытом положении.

**3 балла** – хорошо сохраняет открытое положение веера при переключивании из одной руки в другую, уверенно вращает веером в открытом положении, уверенно перестраивается с вращением веера в открытом положении.

##### **КИМ 4. Выполнение шага вальса.**

*Плие, релеве; Схема шага вальса; Шаг вальса как соединение схемы шага с плие и релеве; Сочетание шага вальса с движением рук.*

**0 баллов** – не знает, что такое плие и релеве, не знает шаг вальса.

**1 балл** – знает и выполняет плие и релеве, не выполняет шаг вальса.

**2 балла** – выполняет шаг вальса, умея соединять плие и релеве со схемой шага.

**3 балла** – выполняет шаг вальса с сочетанием движений рук.

**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.

## Май

**КИМ 1. Бег под музыку.**

*Легкий и четкий под музыку бег; Бег с перестроением из круга в колонны; Бег с перестроением из колонны в линии.*

**0 баллов** – бег тяжелый, не в такт музыки. Не умеет бегом перестраиваться из круга в колонны, из колонны – в линии.

**1 балл** – бег легкий, в такт музыки. Теряется при перестроении из круга в колонны, из колонны – в линии.

**2 балла** – легкий и четкий бег в такт музыки. Уверенно перестраивается из круга в колонны, из колонны – в линии.

**3 балла** – легкий и четкий бег в такт музыки. Уверенно перестраивается из круга в колонны, из колонны – в линии. Умеет изменять направление движения, не теряя ритм.

**КИМ 2. Выполнение упражнений в стиле танца «Морячок».**

*Присядка; Качалочка; Веребочка.*

**0 баллов** – не знает и не выполняет присядку, качалочку, веревочку.

**1 балл** – хорошо умеет выполнять 2 упражнения;

**2 балла** – хорошо умеет выполнять все 3 упражнения.

**3 балла** – хорошо умеет выполнять все 3 упражнения и комбинировать между собой.

**КИМ 3. Выполнение упражнений с веером.**

*Переключивание веера из одной руки в другую в открытом положении; Вращение веером в открытом положении; Выполнение перестроений с вращением веера в открытом положении.*

**0 баллов** – не сохраняет открытое положение веера при переключивании из одной руки в другую, не умеет вращать веером в открытом положении, не умеет перестраиваться с вращением веера в открытом положении.

**1 балл** – сохраняет открытое положение веера при переключивании из одной руки в другую, плохо вращает веером в открытом положении, при перестроении с вращением веера в открытом положении теряется.

**2 балла** – хорошо сохраняет открытое положение веера при переключении из одной руки в другую, умеет вращать веером в открытом положении, уверенно перестраивается с вращением веера в открытом положении.

**3 балла** – хорошо сохраняет открытое положение веера при переключении из одной руки в другую, уверенно вращает веером в открытом положении, уверенно перестраивается с вращением веера в открытом положении. Умеет комбинировать движения веером.

#### **КИМ 4. Выполнение шага вальса.**

*Плие, релеве; Схема шага вальса; Шаг вальса как соединение схемы шага с плие и релеве; Сочетание шага вальса с движением рук.*

**0 баллов** – знает и выполняет плие и релеве, не выполняет шаг вальса, знает и выполняет его схему.

**1 балл** – выполняет шаг вальса, умея соединять плие и релеве со схемой шага.

**2 балла** – выполняет шаг вальса с сочетанием движений рук.

**3 балла** – выполняет шаг вальса с сочетанием движений рук, умеет выполнять шаг с продвижением по кругу.

#### **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.

### **4 год обучения**

#### **Октябрь**

#### **КИМ 1. Выполнение упражнений с картонными гитарами.**

*Имитирование игры на гитаре кистью и пальцами рук; Соединение имитирования игры на гитаре с продвижением; Выпады с волнообразными движениями гитарой перед собой.*

**0 баллов** – не умеет имитировать игру на гитаре кистью и пальцами рук, не умеет соединять имитирование игры на гитаре с продвижением, не умеет выполнять выпады с волнообразными движениями гитарой перед собой.

**1 балл** – умеет имитировать игру на гитаре кистью и пальцами рук, соединяет имитирование игры на гитаре с продвижением, теряя ритм, может выполнять выпады с гитарой перед собой, волнообразные движения не удаются.

**2 балла** – хорошо имитирует игру на гитаре кистью и пальцами рук, умеет соединять имитирование игры на гитаре с продвижением, не теряя ритм, может выполнять выпады с гитарой перед собой с нечеткими волнообразными движениями.

**3 балла** – хорошо имитирует игру на гитаре кистью и пальцами рук, уверенно соединяет имитирование игры на гитаре с продвижением, не теряя ритм, выполняет выпады с четкими волнообразными движениями гитарой перед собой.

**КИМ 2. Выполнение упражнений с муляжами конфет.**

*Перестроения с подъемом и опусканием муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, на каждые 2 такта; Подкидывание и ловля муляжей конфет; Подкидывание и ловля муляжей конфет с поворотом.*

**0 баллов** – выполняет подъем и опускание муляжа конфет не в такт музыки, не удается ловля муляжей конфет.

**1 балл** – выполняет подъем и опускание муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, теряется при выполнении на каждые 2 такта. Удастся подкидывание и ловля муляжей конфет, не удастся выполнение с поворотом (теряет предмет).

**2 балла** – хорошо выполняет подъем и опускание муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, на каждые 2 такта. Хорошо удается подкидывание и ловля муляжей конфет, при выполнении с поворотом теряется.

**3 балла** – уверенно выполняет подъем и опускание муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, на каждые 2 такта. Хорошо удается подкидывание и ловля муляжей конфет, в том числе с поворотом.

**КИМ 3. Выполнение шага «Вару-вару».**

*Шаги с полупальцев на всю стопу; Шаги с выносом ноги на каблук; Подбивной прыжок; Прыжки с выносом ноги на мысок.*

**0 баллов** – не выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, подбивной прыжок, прыжок с выносом ноги на мысок.

**1 балл** – выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, не удается подбивной прыжок, прыжок с выносом ноги на мысок.

**2 балла** – хорошо выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, удается подбивной прыжок или прыжок с выносом ноги на мысок.

**3 балла** – уверенно выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, хорошо удаются подбивной прыжок и прыжок с выносом ноги на мысок.

**КИМ 4. Выполнение упражнений восточного танца.**

*Тряска плечами; «Змеевидные руки»; Оттяжка бедра вправо и влево; Горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад.*

**0 баллов** – не умеет выполнять тряску плечами, волнообразные движения руками, оттяжку бедра вправо и влево, горизонтальную восьмерку бедрами вперед и назад.

**1 балл** – умеет выполнять тряску плечами, выполняет нечеткие волнообразные движения руками, не удается оттяжка бедра вправо и влево, не удается горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад.

**2 балла** – хорошо выполняет тряску плечами, выполняет волнообразные движения руками, удается оттяжка бедра вправо и влево, горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад слабая.

**3 балла** – уверенно выполняет тряску плечами, выполняет четкие волнообразные движения руками, хорошо удается оттяжка бедра вправо и влево, делает хорошую горизонтальную восьмерку бедрами вперед и назад.

**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.

### **Май**

**КИМ 1. Выполнение упражнений с картонными гитарами.**

*Имитирование игры на гитаре кистью и пальцами рук; Соединение имитирования игры на гитаре с продвижением; Выпады с волнообразными движениями гитарой перед собой.*

**0 баллов** – не умеет имитировать игру на гитаре кистью и пальцами рук, не умеет соединять имитирование игры на гитаре с продвижением, не умеет выполнять выпады с волнообразными движениями гитарой перед собой.

**1 балл** – умеет имитировать игру на гитаре кистью и пальцами рук, соединяет имитирование игры на гитаре с продвижением, теряя ритм, может выполнять выпады с гитарой перед собой, волнообразные движения не удаются.

**2 балла** – хорошо имитирует игру на гитаре кистью и пальцами рук, умеет соединять имитирование игры на гитаре с продвижением, не теряя ритм, может выполнять выпады с гитарой перед собой с волнообразными движениями.

**3 балла** – хорошо имитирует игру на гитаре кистью и пальцами рук, уверенно соединяет имитирование игры на гитаре с продвижением, не теряя ритм, выполняет выпады с четкими волнообразными движениями гитарой перед собой, умеет соединять выпады с шагами и поворотами.

**КИМ 2. Выполнение упражнений с муляжами конфет.**

*Перестроения с подъемом и опусканием муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, на каждые 2 такта; Подкидывание и ловля муляжей конфет; Подкидывание и ловля муляжей конфет с поворотом.*

**0 баллов** – выполняет подъем и опускание муляжа конфет не в такт музыки, не удается ловля муляжей конфет.

**1 балл** – выполняет подъем и опускание муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, теряется при выполнении на каждые 2 такта. Удастся подкидывание и ловля муляжей конфет, не удастся выполнение с поворотом (теряет предмет).

**2 балла** – хорошо выполняет подъем и опускание муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, на каждые 2 такта. Хорошо удастся подкидывание и ловля муляжей конфет, в том числе с поворотом.

**3 балла** – уверенно выполняет подъем и опускание муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, на каждые 2 такта. Уверенно выполняет подкидывание и ловля муляжей конфет, в том числе с поворотом. Умеет соединять различные движения с муляжом конфет.

**КИМ 3. Выполнение шага «Вару-вару».**

*Шаги с полупальцев на всю стопу; Шаги с выносом ноги на каблук; Подбивной прыжок; Прыжки с выносом ноги на мысок.*

**0 баллов** – не выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, подбивной прыжок, прыжок с выносом ноги на мысок.

**1 балл** – выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, не удается подбивной прыжок, прыжок с выносом ноги на мысок.

**2 балла** – хорошо выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, хорошо удаются подбивной прыжок и прыжок с выносом ноги на мысок.

**3 балла** – уверенно выполняет шаги с полупальцев на всю стопу, шаги с выносом ноги на каблук, подбивной прыжок и прыжок с выносом ноги на мысок. Умеет соединять все шаги в разной последовательности.

**КИМ 4. Выполнение упражнений восточного танца.**

*Тряска плечами; «Змеевидные руки»; Оттяжка бедра вправо и влево; Горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад.*

**0 баллов** – не умеет выполнять тряску плечами, волнообразные движения руками, оттяжку бедра вправо и влево, горизонтальную восьмерку бедрами вперед и назад.

**1 балл** – умеет выполнять тряску плечами, выполняет нечеткие волнообразные движения руками, не удается оттяжка бедра вправо и влево, не удается горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад.

**2 балла** – хорошо выполняет тряску плечами, выполняет волнообразные движения руками, удается оттяжка бедра вправо и влево, горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад хорошая.

**3 балла** – уверенно выполняет тряску плечами, выполняет четкие волнообразные движения руками, хорошо удается оттяжка бедра вправо и влево, делает хорошую горизонтальную восьмерку бедрами вперед и назад. Умеет чередовать движения, умеет соединять волнообразные движения руками с оттяжкой бедра и с восьмеркой бедрами.

**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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Используемая литература:

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 и школьных учреждений. - Санкт- Петербург, Детство- Пресс , 2010 год
8. Слуцкая С. Л -Танцевальная мозаика.- Линка –пресс. Москва , 2006

### Литература для учащихся:

- 1.Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: АСТ, Апрель, 2004.