

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "27" 08 2020г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»


Амелина И.Н.
Приказ от "31" 08 2020 г.
№ 80-осн

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМИКА-АЭРОБИКА»

Направленность:

физкультурно-спортивная

Срок реализации:

4 года

Возраст учащихся:

6-11 лет

Автор/разработчик:

Абдуразакова Татьяна Васильевна
Педагог дополнительного образования

Тула, 2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в 2020-2021 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика - аэробика» обучения.

В объединении «Ритмика - аэробика» в 2020-2021 учебном году 9 групп (2 группы 1 года обучения, 3 группы 2 года обучения, 2 группы 3 года обучения, 2 группа 4 года обучения)

Занятия в каждой группе

1 год обучения по 1 часу 2 раза в неделю,

2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения по 2 часа – 1 раз неделю

4 год обучения по 2 часа – 2 раза неделю

Программа рассчитана на 72 часа в год – для 1 и 3 годов обучения, 144 часа в год - для 2 и 4 годов 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 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	Подготовка новогодней композиции для концертных мероприятий		1

	«Новый год»			
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:72		6	66

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.		14
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	Показ и изучение танцевальных элементов.		14
4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мамбо».		20
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир».	1	19
6.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	Усложнение и совершенствование движений.	1	13
7.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалочки». Работа с предметом (скакалка)	1	19
8.	Ритмические упражнения «С	Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом	1	19

	обручами»	(обруч)		
9.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	Постановка и изучение ритмического упражнения.		20
	Итого:144		6	138

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		4
3.	Ритмические упражнения «Мышата»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мышата». Музыкально-двигательный образ весёлых мышат	1	13
4.	Ритмические упражнения «Два весёлых гуся»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Два весёлых гуся». Музыкально-двигательный образ гусят		14
5.	Новогодние утренники	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках: «Мышата», «Два веселых гуся»		2
6.	Ритмические упражнения с предметами и без предметов	Показ и выполнение движений. Работа с мячом и лентой	1	7
7.	Ритмические упражнения «Моряки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Моряки»		10
8.	Ритмические упражнения с элементами корейского танца	Постановка и изучение ритмического упражнения с элементами корейского танца	1	7
9.	Ритмические упражнения «Цветы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Цветы»	1	9
	Итого:72		6	66

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	1	1

		при занятиях физическими упражнениями. Углубление знаний о танцевально ритмических упражнениях, о пользе физических упражнений для здоровья.		
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.	Ритмические упражнения с элементами бального танца «Вару-вару»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Вару-вару».	1	23
6.	Ритмические упражнения «Шутка»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Шутка».	1	25
7.	Ритмические упражнения «Восточная фантазия»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Восточная фантазия».	1	25
Итого			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; Веребочка.

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.

Перекалывание 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 перекалывании 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 перекладывании 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 перекладывании 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 перекладывании 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.

Перекладывание 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 перекладывании 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 перекладывании 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 перекладывании 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 перекладывании 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 удастся 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 удастся 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, удастся 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. Удаётся подкидывание и ловля муляжей конфет, не удаётся выполнение с поворотом (теряет предмет).

2 балла – хорошо выполняет подъем и опускание муляжа конфет на каждые 4 такта музыки, на каждые 2 такта. Хорошо удаётся 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 удаётся 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 удаётся оттяжка бедра вправо и влево, не удаётся горизонтальная восьмерка бедрами вперед и назад.

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

3 балла – уверенно выполняет тряску плечами, выполняет четкие волнообразные движения руками, хорошо удаётся 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 балльные 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.