

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МБОУ ДО ЦДТ МО ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
« 03 » июня 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Исполняющий обязанности директора
МБОУ ДО ЦДТ МО Павловский район
_____ Е.Л. Бочарова
« 04 » июня 2024 г.
Приказ от 04.06.2024 г. № 14

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ГРАЦИЯ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 144 часа

Возрастная категория: от 13 до 16 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Чёрная Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ст. Павловская, 2024

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» (далее — программа) базового уровня имеет **художественную направленность**, так как в основе программы заложено выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, а также изучение различных танцевальных стилей.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, в которых представлены цели, содержание и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённое 30.11.2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07.12.2018 г.;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Приказом Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Приказом Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);

- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» муниципального образования Павловский район (далее – Учреждение);

- локальными нормативными актами Учреждения.

Новизна программы заключается в том, что в её содержание включены занятия танцевальной аэробикой, современным танцем, джаз и модерн танцами, занятия по стрейчингу, гигиене и правильному питанию.

Актуальность программы заключается в том, что актуальной проблемой современного общества стало недостаточность физических нагрузок и движений детей. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека – нарушение осанки, искривления позвоночника, ожирение, ухудшение состояния кожи. Программа направлена не только на развитие у обучающихся мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, уверенности в себе, самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

Кроме того, реализация данной Программы направлена на реализацию **стратегии социально-экономического развития муниципального образования Павловского района до 2030 года** повышение доступности и качества образования. Это повышение доступности и качества образования, в том числе и дополнительного. Данная Программа позволяет значительно расширить как спектр услуг, так и доступность обучения по программам художественного творчества для подростков.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание.

Отличительная особенность Программы заключается в расширенном содержании: в программу включены различные виды аэробики, что позволяет более качественно прорабатывать мышечные группы, а также помимо предметного содержания, она ориентирована на получение дополнительных знаний в области физиологии, гигиены, питания.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 13 до 16 лет (на

момент зачисления), имеющих различные художественные, творческие способности, разную физическую подготовку и проявляющих интерес к своему здоровью.

Данный возраст называют подростковым. В это время у подростка появляется чувство взрослости. Он познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. реализовываться. В этот период происходит кризис переходного возраста, характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. У ребят в этом возрасте происходит интенсивное формирование самосознания, развивается интеллект, ярче проявляется склонность к занятиям определенного вида: спорт, рисование, музыка, танцы и т.д.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе, в росте. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства. Поэтому целенаправленные занятия по программе способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки.

Состав групп может быть, как одновозрастной, так и разновозрастной. Разновозрастный состав группы обусловлен необходимостью привлечения к обучению наибольшего количества детей. Численность группы до 12 человек. На обучение по программе принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специальной подготовки для зачисления не требуется.

Кроме того, по данной программе могут обучаться дети, состоящие на учете в органах системы профилактики и проживающие в семьях, находящихся в социально-опасном положении.

Уровень программы, объем и сроки.

Обучение по программе осуществляется на базовом уровне и направлено на освоение обучающимися базовых основ аэробики, углубление и развитие их интересов к танцевальному искусству, развитие творческих способностей.

Объем программы: 144 часа в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 4 академических часа в неделю – 2 раз в неделю. Продолжительность одного академического часа 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

Набор детей: свободный.

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые.

Количество обучающихся в группе – до 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в свободное от основной учебной программы время. Обучение организуется на добровольных началах всех сторон – дети, родители, педагоги.

Психологическая атмосфера носит неформальный характер.

Основой организации образовательного процесса являются:

- принцип развития – детей, педагогов, образовательной среды, учреждения;
- принцип единства гуманизации и демократизации – предоставление каждому ребенку права на свободу, развитие способностей и подготовку его к жизни в обществе.

Реализация программы предполагает использование разнообразных форм организации деятельности детей:

- 1) по способу объединения: групповое фронтальное при прямом и косвенном руководстве педагога;
- 2) по видам деятельности: занятия, показательные выступления.

Формы занятий:

- практические занятия;
- комбинированные занятия;
- контрольные, итоговые занятия.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ)
- наглядный (показ выполнения педагогом, показ видеоматериалов, иллюстраций и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- групповой – организация работы в группах.

Формы и методы обучения:

- репродуктивные методы, которые предусматривают качественное выполнение работ;
- учебный диалог во время занятий – беседа;
- самостоятельная работа.

Кроме того, по данной Программе могут обучаться **дети с ограниченными возможностями здоровья** (если характер их заболевания позволяет обучаться в общей группе детей и не требует адаптации Программы), а так же дети, состоящие на учете в органах системы профилактики или проживающие в семьях, находящихся в социально — опасном положении.

При необходимости, данная Программа может быть адаптирована для обучения детей-инвалидов, исходя из характера и степени заболевания.

В учебный план Программы введены часы профориентации. Профессиональное самоопределение взаимосвязано с развитием личности на

всех возрастных этапах, поэтому дошкольный возраст рассматривается как подготовительный, в котором закладываются основы для профессионального самоопределения в будущем.

Ранняя профориентация преимущественно носит информационный характер (общее знакомство с миром профессий).

При реализации Программы могут быть предусмотрены дистанционные или комбинированные формы взаимодействия в образовательном процессе.

Формы обучения при дистанционном обучении:

- чат (онлайн-консультации);
- видео-консультирование;
- дистанционные мастер-классы, веб – занятия, электронные (виртуальные) экскурсии, телеконференции.

Электронное обучение с применением дистанционных педагогических (ИК) технологий расширяет возможность самостоятельного поиска информационно-познавательных ресурсов, т.е. находить нужную информацию, обрабатывать её и применять в практической деятельности.

Современное техническое оснащение предоставляет возможность работать на различных образовательных онлайн-платформах.

- Сетевые технологии (использующие телекоммуникационные сети для обеспечения учащихся учебно-методическим материалом и взаимодействия с различной степенью интерактивности между педагогом и обучающимся.

- Асинхронные сетевые технологии (офлайн-обучение) – средства коммуникаций, позволяющие передавать и получать данные в удобное время для каждого участника процесса, независимо друг от друга.

Данная программа может быть реализована в рамках сетевого взаимодействия при условии заключения Договора о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. При данной форме реализации программы, могут быть задействованы как помещения, оборудование, иное имущество, так и педагогические кадры Организации Партнера.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: разностороннее физическое и духовное развитие детей средствами аэробики, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

Предметные:

- сформировать начальное представление о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании;
- научить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- сформировать умения и навыки согласования движений с музыкой,

владения техникой базовых элементов аэробики.

Личностные:

- развивать координацию, гибкость, чувство ритма, музыкальность;
- способствовать укреплению здоровья, формированию грациозности, изящества, умению владеть своим телом.

Метапредметные:

- сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- содействовать воспитанию умения и навыкам самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Название разделов, блоков, тем	Всего часов	Из них		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1 год обучения					
1.	Вводное занятие	1	-	1	Наблюдение
2.	Основные сведения	8	8	-	
3.	Классическая аэробика	45	-	45	
4.	Партерная гимнастика	34	-	34	
5.	Танцевальная аэробика	52	-	52	
6.	Воспитательная работа	2	-	2	
7.	Контрольное занятие	1	-	1	Показательное выступление
8.	Итоговое занятие	1	-	1	Показательное выступление
Итого:		144	8	136	

1.4. Содержание учебного плана

1-й год обучения

1. Вводное занятие

Практика

Введение в ДООП. ИОТ № 31. Входной контроль.

2. Основные сведения

Теория

1. Анатомические основы знаний.
2. Гигиена человека.
3. Основы правильного питания.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Физические нагрузки.
6. Телосложение человека. Осанка.
7. Режим труда и отдыха.
8. Красота физическая и духовная.

3. Классическая аэробика

Практика

Общеразвивающие упражнения:

- для шеи, рук и плечевого пояса;
- для ног;
- для мышц спины, пресса, наклоны;
- махи руками, ногами

Основные виды шагов:

1. Марш
2. Мамбо, прямо, в диагональ
3. V-степ
4. Кросс
5. Сте-тач
6. Дубльстеп-тач
7. Степ-тап
8. Шассе
9. Степ-лифт
10. Степ-кик
11. Step-curl
12. Степ-плие
13. Step-lunge
14. Step-knee
15. Knee-up
16. Grape-wine
17. Повтор

4. Партерная гимнастика

Практика

1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава.
2. Упражнения для паховой выворотности.
3. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.
4. Упражнения для развития гибкости.
5. Упражнения для растягивания мышц ног.
6. Упражнения для укрепления мышц спины.
7. Стрейчинг.

8. Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.

5. Танцевальная аэробика

Практика

Выполнение элементов различных танцевальных стилей: диско, латино, восточные танцы, джаз, рок-н-ролл, модерн, фолк. Танцевальные связки из выученных элементов.

6. Воспитательная работа

1. Виртуальная экскурсия «С чего начиналась аэробика?»
2. Творческий проект «Гимнастика для малышей»

7. Контрольное занятие

Практика

Проверка практических знаний обучающихся. Контрольное занятие.

8. Итоговое занятие

Практика

Проверка практических знаний обучающихся. Показательное выступление для родителей.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- обучающиеся смогут сформировать представление о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании;
- смогут научиться двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитию основных физических качеств и повышению функциональных возможностей организма;
- научатся согласовывать движение с музыкой, смогут овладеть техникой базовых элементов аэробики.

Личностные:

- смогут развить двигательные способности и физические качества, координацию, гибкость, чувство ритма, музыкальность;
- смогут укрепить здоровье, сформировать грациозность, изящество, умение владеть своим телом.

Метапредметные:

- сформирую ценностное отношение к своему здоровью;
- смогут воспитать умения и навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

Раздел № 2 «Воспитание»

1. Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является:

Создание условий для формирования здоровой (духовно, нравственно, физически и психически) и творческой личности методами и формами воспитательной работы через деятельность танцевальной группы.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры;
- организация разнообразной, творческой деятельности, в ходе которой осуществляется развитие и благополучная социализация ребенка;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья – только здоровый человек способен и готов к активной творческой деятельности;
- воспитание у детей уважительного отношения друг к другу и к старшим, создание благоприятного нравственно-психологического климата, здоровых межличностных отношений в коллективе, формирование навыков совместной деятельности;
- создание условий для успешного самоутверждения и творческого развития каждого ребенка, привитие сознательного поведения и самодисциплины;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), воспитание уважения к старшим;
- формирование стремления к сотрудничеству, ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, нуждающихся в ней;
- воспитание уважения к труду, результатам труда;
- воспитание уважения к мировому танцевальному искусству;
- формирование опыта творческого самовыражения;
- воспитание воли и дисциплинированности в творческой деятельности.

2. Формы и методы воспитания

Содержание воспитательного процесса составляют качества и свойства всесторонне и гармонично развитой личности – эстетические, художественные, нравственные, трудовые. На практике это содержание воплощается в конкретную организацию, которая должна ему максимально соответствовать.

Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению собственного поведения и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебного занятия в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Важно, чтобы дети не только получали полезную информацию от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т.д.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В воспитательной деятельности по программе используются **методы воспитания**:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение)
- метод положительного примера (педагога, других взрослых и детей);
- метод переключения в деятельности;
- метод руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив в целом: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания, используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

4.Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/меропри ятия
1	«С чего начиналась аэробика?»	октябрь	Виртуальная экскурсия	Фотоматериалы
2	«Новый год в кругу друзей»	декабрь	Новогодняя дискотека	Фотоматериалы
3	«Широкая масленица»	февраль	Праздник	Фотоматериалы
4	«Гимнастика для малышей»	март	Творческий проект	Фотоматериалы
5	«Россыпь талантов»	апрель	Творческий отчет	Фотоматериалы

Раздел №3. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

3.1. Календарный учебный график

№ занятия	Наименование раздела, темы	Дата проведения занятия		Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	кор-ка					
1	Вводное занятие			Введение в ДООП. ИОТ № 31. Входной контроль	1	практическое занятие	кабинет хореографии	наблюдение
2	Основные сведения Классическая аэробика			Анатомические основы знаний Общеразвивающие упражнения	1	комбинированное занятие		
3	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения	1	теоретическое занятие	кабинет хореографии	
4	Партерная гимнастика			Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава	1	практическое занятие		
5	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
6	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля диско	1	практическое занятие		
7	Основные сведения Классическая аэробика			Гигиена человека Общеразвивающие упражнения	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
8	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля диско	1	практическое занятие		
9	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
10	Партерная гимнастика			Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава	1	практическое занятие		
11	Основные сведения Классическая аэробика			Физические нагрузки Общеразвивающие упражнения	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
12	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля диско Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
13	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 1,2	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
14	Партерная гимнастика			Упражнения для паховой выворотности	1	практическое занятие		
15	Основные сведения Партерная гимнастика			Телосложение человека. Осанка Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
16	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля диско Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		

17	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 1,2,3	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
18	Партерная гимнастика			Упражнения для паховой выворотности	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
19	Основные сведения Классическая аэробика			Анатомические основы знаний Общеразвивающие упражнения.	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
20	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля диско Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
21	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 2,3,4	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
22	Партерная гимнастика			Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
23	Основные сведения Классическая аэробика			Гигиена человека Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 2,3,4	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
24	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля диско Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
25	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
26	Партерная гимнастика			Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
27	Основные сведения Партерная гимнастика			Основы правильного питания Упражнения для развития гибкости.	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
28	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля диско Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
29	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
30	Основные сведения Партерная гимнастика			Режим труда и отдыха Упражнения для развития гибкости. Стрейчинг	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
31	Воспитательная работа			«Наше здоровое будущее»	1	познавательный час	кабинет хореографии	
32	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
33	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 2,3,4,5	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
34	Партерная гимнастика			Упражнения для развития гибкости. Стрейчинг	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
35	Основные сведения Классическая аэробика			Гигиена человека Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 4,5,6	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	

36	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино	1	практическое занятие	фии	
37	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 4,5,6	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
38	Партерная гимнастика			Упражнения для развития гибкости. Стрейчинг	1	практическое занятие		
39	Основные сведения Партерная гимнастика			Основы правильного питания Упражнения для растягивания мышц ног	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
40	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
41	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 5,6, 7	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
42	Партерная гимнастика			Упражнения для растягивания мышц ног.	1	практическое занятие		
43	Основные сведения Танцевальная аэробика			Профилактика вредных привычек Выполнение элементов танцевального стиля латино	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
44	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
45	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
46	Партерная гимнастика			Упражнения для растягивания мышц ног.	1	практическое занятие		
47	Основные сведения Классическая аэробика			Анатомические основы знаний Общеразвивающие упражнения.	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
48	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
49	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
50	Партерная гимнастика			Упражнения для укрепления мышц спины.	1	практическое занятие		
51	Основные сведения Танцевальная аэробика			Телосложение человека. Осанка Выполнение элементов танцевального стиля латино	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
52	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
53	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
54	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино	1	практическое занятие		

55	Основные сведения Классическая аэробика			Анатомические основы знаний Общеразвивающие упражнения.	1	комбинированн ое занятие	кабинет хореогра фии	
56	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля латино	1	практическое занятие		
57	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореогра фии	
58	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев	1	практическое занятие		
59	Основные сведения Танцевальная аэробика			Основы правильного питания Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев	1	комбинированн ое занятие	кабинет хореогра фии	
60	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев	1	практическое занятие		
61	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореогра фии	
62	Партерная гимнастика			Упражнения для укрепления мышц спины. Стрейчинг	1	практическое занятие		
63	Основные сведения Танцевальная аэробика			Профилактика вредных привычек Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев	1	комбинированн ое занятие	кабинет хореогра фии	
64	Контрольное занятие			Проверка практических знаний обучающихся	1	практическое занятие		показательное выступление
65	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	кабинет хореогра фии	
66	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев	1			
67	Основные сведения Танцевальная аэробика			Красота физическая и духовная Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев.	1	комбинированн ое занятие	кабинет хореогра фии	
68	Партерная гимнастика			Упражнения для укрепления мышц спины. Стрейчинг	1	практическое занятие		
69	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 8,9	1	практическое занятие	кабинет хореогра фии	
70	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
71	Основные сведения Танцевальная аэробика			Основы правильного питания Выполнение элементов танцевального стиля	1	комбинированн ое занятие	кабинет хореогра	

				восточных танцев			фии	
72	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.	1	практическое занятие		
73	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 8,9,10	1	практическое занятие	кабинет	
74	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	хореографии	
75	Основные сведения Танцевальная аэробика			Физические нагрузки Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев	1	комбинированное занятие	кабинет	
76	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.	1	практическое занятие	хореографии	
77	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 9,10,11	1	практическое занятие	кабинет	
78	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	хореографии	
79	Основные сведения Танцевальная аэробика			Вредные привычки Выполнение элементов танцевального стиля восточных танцев	1	комбинированное занятие	кабинет	
80	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие	хореографии	
81	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 10,11,12	1	практическое занятие	кабинет	
82	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля джаз	1	практическое занятие	хореографии	
83	Основные сведения Танцевальная аэробика			Физические нагрузки Выполнение элементов танцевального стиля джаз	1	комбинированное занятие	кабинет	
84	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие	хореографии	
85	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 10,11,12	1	практическое занятие	кабинет	
86	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля джаз	1	практическое занятие	хореографии	
87	Основные сведения Танцевальная аэробика			Гигиена человека Выполнение элементов танцевального стиля джаз	1	комбинированное занятие	кабинет	
88	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие	хореографии	

89	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
90	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля джаз. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
91	Основные сведения Танцевальная аэробика			Режим труда и отдыха Выполнение элементов танцевального стиля джаз	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
92	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие		
93	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
94	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие		
95	Основные сведения Классическая аэробика			Красота физическая и духовная Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 13, 14	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
96	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля джаз Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
97	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 13, 14	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
98	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.	1	практическое занятие		
99	Основные сведения Партерная гимнастика			Физические нагрузки Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
100	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля джаз Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
101	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 13, 14	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
102	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие		
103	Основные сведения Партерная гимнастика			Профилактика вредных привычек Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
104	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля модерн	1	практическое занятие		
105	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 15, 16	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
106	Основные сведения Партерная гимнастика			Физические нагрузки Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.	1	комбинированное занятие		

107	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля модерн	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
108	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля модерн Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
109	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 15, 16	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
110	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие		
111	Основные сведения Классическая аэробика			Красота физическая и духовная Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 15, 16	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
112	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля модерн Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
113	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: 15, 16	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
114	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие		
115	Основные сведения Партерная гимнастика			Телосложение человека. Осанка Стрейчинг	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
116	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля модерн Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
117	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
118	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие		
119	Основные сведения Классическая аэробика			Телосложение человека. Осанка Общеразвивающие упражнения.	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
120	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля модерн Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
121	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
122	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики. Стрейчинг	1	практическое занятие		
123	Воспитательная работа			«Слагаемые здоровья»	1	тематический час	кабинет хореографии	
124	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля фольк	1	практическое занятие		
125	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
126	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной	1	практическое		

				гимнастики. Стрейчинг		занятие		
127	Основные сведения Танцевальная аэробика			Красота физическая и духовная	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
128	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля фолк	1	практическое занятие		
129	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
130	Партерная гимнастика			Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.	1	практическое занятие		
131	Основные сведения Классическая аэробика			Режим труда и отдыха Общеразвивающие упражнения.	1	комбинированное занятие	кабинет хореографии	
132	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля фолк Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
133	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
134	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля фолк Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
135	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля фолк	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
136	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля фолк Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
137	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
138	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля рок-н-ролл	1	практическое занятие		
139	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля рок-н-ролл. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
140	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля рок-н-ролл	1	практическое занятие		
141	Классическая аэробика			Общеразвивающие упражнения. Виды шагов: повторение	1	практическое занятие	кабинет хореографии	
142	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля рок-н-ролл. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие		
143	Танцевальная аэробика			Выполнение элементов танцевального стиля рок-н-ролл. Танцевальные связки из выученных элементов	1	практическое занятие	кабинет хореографии	показательное выступление
144	Итоговое занятие			Проверка практических знаний обучающихся	1	практическое занятие		
Итого:					144			

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для успешной реализации программы необходимо:

- специально оборудованный зал, зеркала, станки, деревянные полы;
- гимнастические коврики для партерной гимнастики;
- специальное помещение для переодевания;
- технические средства: магнитофон, диски, флешкарта с записью музыки для постановочной работы;
- баян для проведения тренировочных занятий.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы базового уровня требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области хореографии, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Кроме педагога - хореографа на занятиях предусматривается работа концертмейстера по классу баяна со специальным музыкальным образованием.

3.3. Формы аттестации

№ п/п	Виды контроля	Форма проведения	Сроки проведения
1 год обучения			
1	Входной контроль	наблюдение	сентябрь
2	Текущая аттестация	показательное выступление	декабрь
3	Итоговая аттестация	показательное выступление	май

3.4.Оценочные материалы

Способы оценки результативности образовательной деятельности отражены в таблицах. (Приложение №2)

3.5.Методические материалы

Для системы дополнительного образования аэробика – уникальное направление, располагающее большими ресурсами: аэробика позволяет приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним, улучшить состояние их здоровья, содействовать формированию двигательной культуры, разумной организации досуга, ведения здорового образа жизни; простор для творчества, самоопределения и самореализации.

При организации образовательного процесса используются традиционные группы методов обучения:

- словесный метод (разговорная речь, тесно связанная с движением,

жестом и музыкой, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между музыкой и движением);

- наглядный метод (разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом движения в законченном варианте);

- метод музыкального сопровождения (педагог своими пояснениями должен помочь обучающимся приобрести умение согласовывать движения с музыкой);

- практический метод (практическая деятельность обучающихся над исполнительской техникой);

- игровой метод (использовать игровые приемы, способствующие эмоционально-образному уточнению представлений о характере движения).

Использование современных образовательных технологий помогает эффективно осуществлять учебный процесс, оказывает положительное воздействие на эмоциональную сферу обучающихся, создает благоприятные условия для развития коммуникативных способностей обучающихся, развития их индивидуальности и творческого мышления.

Применение *личностно-ориентированных технологий* ставит в центр всей образовательной системы личность обучающегося, обеспечиваются комфортные, бесконфликтные и безопасные условия его развития, реализация природного потенциала. При использовании личностно-ориентированной технологии, создаются условия, при которых обучающийся на занятии становится активным участником творческого процесса, а не пассивным исполнителем требований педагога, реализуются его индивидуальные интересы и потребности. Данная технология применяется на занятиях при подборе танцевального материала для обучающихся. Также при подборе танцевальных комбинаций учитывается возрастная категория, уровень подготовки и возможности обучающихся.

Применение *игровых технологий* на занятиях способствуют развитию воображения, позволяют быстрее и проще добиться необходимого уровня эмоционального, интеллектуального, физического, коммуникативного развития обучающихся. При организации занятий по танцевальной аэробике используются игровые ситуации. Такие занятия помогают обучающимся снять напряжение и стеснительность, раскрывают их творческие способности.

Для решения задач, связанных с укреплением и профилактикой здоровья обучающихся на занятиях применяются *здоровьесберегающие технологии*. Дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхание с движением. Чтобы занятия были эффективными, необходимо учить правильно дышать. Дыхательные упражнения положительно влияют на укрепление осанки, помогают освоить правильное дыхание, дают нагрузку на многие группы мышц и восстанавливают дыхание после быстрого темпа занятия.

Занятия приучают обучающихся к сотворчеству, развивают у них художественное воображение, ассоциативную память и другие творческие способности.

Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую накладываются соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий необходимо обучающимся учить слышать музыкальный ритм.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть.

- активизация организма, положительный эмоциональный настрой, подведение к основной части занятия;

- разминка: упражнения эмоционально окрашенные, простые, выполняются динамично.

2. Основная часть.

- теория: основные сведения (если предусмотрена на данном занятии);

- состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа;

- разучивание новых танцевальных движений и связок.

3. Заключительная часть.

- упражнения на расслабление и дыхание;

- положительная педагогическая оценка.

3.6. Список литературы

Для педагога:

1.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под. ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. - <http://megaobuchalka.ru/3/34509.html>

2.Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», - М, 1995.

3.Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы»- Ростов н/Д, Феникс, 2005.

4.Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» - М, 2006.

5.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс» - СПб: Детство-пресс, 2007.

Для обучающихся:

1.Бортко С. «Этикет, культура, нравственность», «Просвещение», - М, 2001

2.Букреева Е. «Аэробика» (комплекс упражнений), - М, 1993

3.Зуев И. «Волшебная сила растяжки», «Советский спорт», - М, 1993

Интернет-ресурсы

1. Всё для хореографов и танцоров www.horeograf.com

2. <http://luckyfamilyman.ru/chtotakoe-aerobika-polza-ili-vred.html>

3. <https://dzen.ru/choreography>

4. <http://megaobuchalka.ru/3/34509.html>

5. <https://goio.ru/uprazhneniya-dlya-pravilnoj-osanki/>

Входной контроль (наблюдение)

Развитие танцевальных способностей:

1. Определение чувства ритма.

Прохлопать определенный ритмический рисунок. Обратить внимание на точность повтора.

Критерии оценки

Низкий уровень: повторил не точно.

Средний уровень: повторил частично.

Высокий уровень: повторил полностью.

2. Определение выворотности ног, стопы.

а) определение выворотности ног в коленных и голеностопных суставах: стоя у станка в 1 позиции, сесть в деми плие, спина прямо, колени в стороны;

б) определение выворотности ног в тазобедренном суставе: сидя согнуть ноги в положение «лягушка», тоже лежа на спине;

в) определение выворотности стопы: сидя на полу ноги вытянуть вперед, сильно натянуть подъем и развернуть стопы на мизинцы; тоже с сокращенной стопой.

Критерии оценки

Низкий уровень: а) слабо развита выворотность в коленном и голеностопном суставах – колени плохо раскрываются в стороны, завал на большие пальцы;

б) ноги в положении «лягушка» раскрываются на 90*;

в) стопа плохо раскрывается на мизинцы.

Средний уровень: а) выворотность в коленном и голеностопном суставах развита средне – колени раскрываются не полностью, завал на большие пальцы;

б) ноги в положении «лягушка» раскрываются на 140*;

в) стопа раскрывается на мизинцы не полностью.

Высокий уровень: а) развита выворотность в коленном и голеностопном суставах – колени раскрываются полностью, стопа равномерно распределена на полу;

б) ноги в положении «лягушка» раскрываются на 180*;

в) стопа полностью раскрывается на мизинцы.

3. Хореографическая память.

Повторить за педагогом определенную танцевальную комбинацию

Критерии оценки

Низкий уровень: не может точно повторить.

Средний уровень: повторяет с подсказкой педагога.

Высокий уровень: повторяет самостоятельно.

4. Танцевальная импровизация

Станцевать в любом стиле комбинацию на 8 тактов.

Критерии оценки

Низкий уровень: не может составить комбинацию.

Средний уровень: составляет не точно.

Высокий уровень: составляет самостоятельно.

Таблица результатов входного контроля

№ п/п	ФИ обучающегося	чувство ритма	выворотность	хореографическая память	танцевальная импровизация	Итого

Ключ: Критерии оцениваются в диапазоне от 1 до 3 баллов, где:

1 балл – низкий уровень;

2 балла – средний уровень;

3 балла – высокий уровень.

Тестирование проводится методом наблюдения:

Высокий уровень - 9-12 баллов

Средний уровень – 5-8 баллов

Низкий уровень - ниже 4 баллов

Текущий контроль (показательное выступление)

Основной формой предъявления результата является исполнение танцевальных элементов классической аэробики, основных шагов, танцевальной аэробики. Оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения;
- техничность исполнения;
- эмоциональность и артистизм;
- танцевальные связки различных стилей;
- культура танцора.

№ п/п	ФИ обучающего ся	Музыкаль ность и ритмично сть	Техничнос ть исполнени я	Эмоционал ьность, артистизм	Танцевальн ые связки	Культура танцора	Итог о

Ключ: Критерии оцениваются в диапазоне **от 1 до 3 баллов**, где:

- 1 балл** – низкий уровень;
2 балла – средний уровень;
3 балла – высокий уровень.

Критерии оценки

Низкий уровень (1 — 5 балла) - сильное волнение перед выступлением, зажатость в движениях, голова опущена, исполнение движений в полноги, непонимание точек зала, неумение самостоятельно занять правильную позицию, замедленное перестроение на площадке, отставание от музыки, отсутствие эмоционального взаимодействия с партнерами, не синхронное и не ритмическое исполнение движений.

Средний уровень (6 — 10 баллов) – волнение перед выступлением, формальное исполнение движений, спокойный эмоциональный фон исполнения танцевальной композиции, не всегда правильное занятие позиций, знание последовательности рисунков композиции, но нечеткое исполнение, правильное перестроение из одних рисунков в другие, сдержанное эмоциональное взаимодействие с партнерами, синхронное, но не музыкальное исполнение движений.

Высокий уровень (11— 15 баллов) — полная психологическая готовность к выступлению, раскованность в движениях, эмоциональное исполнение танцевальных композиций, умение самостоятельно занять правильную позицию, четкое исполнение всех рисунков и перестроений в соответствии с музыкой, полное эмоциональное взаимодействие с партнерами, синхронное и техничное исполнение движений

Итоговая аттестация

(показательное выступление)

Основной формой предъявления результата является исполнение танцевальных элементов классической аэробики, основных шагов, различных стилей танцевальной аэробики. Оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения;
- техничность исполнения;
- эмоциональность и артистизм;
- танцевальные связки различных стилей;
- культура танцора.

№ п/п	ФИ обучающего ся	Музыкаль ность и ритмично сть	Техничнос ть исполнени я	Эмоционал ьность, артистизм	Танцевальн ые связки	Культура танцора	Итог о

Ключ: Критерии оцениваются в диапазоне **от 1 до 3 баллов**, где:

- 1 балл** – низкий уровень;
2 балла – средний уровень;
3 балла – высокий уровень.

Критерии оценки

Низкий уровень (1 — 5 балла) - сильное волнение перед выступлением, зажатость в движениях, голова опущена, исполнение движений в полноги, непонимание точек зала, неумение самостоятельно занять правильную позицию, замедленное перестроение на площадке, отставание от музыки, отсутствие эмоционального взаимодействия с партнерами, не синхронное и не ритмическое исполнение движений.

Средний уровень (6 — 10 баллов) – волнение перед выступлением формальное исполнение движений, спокойный эмоциональный фон исполнения танцевальной композиции, не всегда правильное занятие позиций, знание последовательности рисунков композиции, но нечеткое исполнение, правильное перестроение из одних рисунков в другие, сдержанное эмоциональное взаимодействие с партнерами, синхронное, но не музыкальное исполнение движений.

Высокий уровень (11— 15 баллов) — полная психологическая готовность к выступлению, раскованность в движениях, эмоциональное исполнение танцевальных композиций, умение самостоятельно занять правильную позицию, четкое исполнение всех рисунков и перестроений в соответствии с музыкой, полное эмоциональное взаимодействие с партнерами, синхронное и техничное исполнение движений.