ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Автор-составитель:
Белюшкина Ирина Борисовна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации программы: 3 года

Москва, 2023 год

Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом.
Сидящий сиднем, целый век подвержен всем изъянам.
Авиценна

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями, гимнастикой.
Платон

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Танцы для здоровья» ***физкультурно-спортивной направленности*** создана в 2004 году и реализуется в объединении «Танцы для здоровья - Танц - до» Центра Творчества «На Вадковском» с целью создания образовательного пространства, направленного на удовлетворение потребностей родителей в формировании основ физической культуры, здорового и активного образа жизни, в развитии психо-физических и творческих способностей детей.

Программа обновлена с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы соответствует региональным нормативным требованиям **базового уровня.**

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.
- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В восточной культуре словом «до» обозначают путь, движение к самопознанию и самосовершенствованию. Нам стали привычны названия некоторых спортивных единоборств: карате-до, кен-до, тхекван-до. Данная программа предлагает танцевальный путь к оздоровлению и самовыражению, поэтому и название объединения – «танц-до».

Данная программа актуальна тем, что удовлетворяя потребность воспитанников в активных физических нагрузках, воспитывает у них культуру движения, культуру пластики тела, культуру здорового образа жизни**.**

1.4. Отличительные особенности программы

В программу обучения входит ***изучение основ детской хореографии, освоение элементов классического танца, партерная гимнастика, современный танец (хип-хоп, хаус, латина), освоение элементов и комбинаций джаз-модерна, аэробики и фитнес-йоги.*** Анализируя опыт работы в этом направлении и поток новой информации из мира фитнеса, возникла необходимость синтеза различных стилевых танцевальных направлений и оздоровительных практик.

Учитывая повышенный интерес обучающихся к различным стилям и жанрам современного танца, в программу включено освоение основных принципов движения и систем современной хореографии. Совмещение гимнастики, танца, аэробики и других видов фитнеса требует от педагога особого внимания к распределению нагрузки на растущий организм. Это совмещение позволяет воспитать такие необходимые качества, как координацию, силу и подвижность двигательного аппарата, ритмичность, а также содействует гармоничному взаимодействию всех систем организма, эмоционально-психическому развитию. Занятия предотвращают стрессовые состояния у школьников, снимают следы усталости и перегрузок от школьного учебного процесса. Занятия также способствуют развитию творческого начала.

Программа востребована, поскольку позволяет устранять физические недостатки и погрешности осанки детей, укреплять здоровье и выносливость детского организма, являясь по способу своего действия общеоздоровительной и корректирующей. К тому же занятия способствуют переключению интереса детей с компьютера и телевизора, снижающих активные жизненные процессы в организме ребенка, на активный вид танцевально-художественной деятельности, обеспечивающий эмоциональный и физический заряд.

1.5. Цель программы

Целью программы является формирование и развитие основ физической культуры воспитанников, как части их общей культуры посредством освоения синтеза различных стилевых танцевальных направлений и оздоровительных техник.

1.6. Задачи программы

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Воспитывающие

- Воспитать интерес воспитанников к танцевально-оздоровительной культуре.
- Воспитать у детей потребность к музыкально-пластическому самовыражению.
- Воспитать у воспитанников навыки социокультурного общения.
- Воспитать потребность детского организма к активной физической нагрузке.

Обучающие

- Научить детей правильной технике дыхания.
- Ознакомить обучающихся с основами различных оздоровительных техник.
- Научить детей основам работы с темпом и ритмом.
- Ознакомить детей с основами хореографии и различных танцевальных стилей.
- Содействовать овладению воспитанниками элементами танца и свободному их использованию в композиции.
- Обучить детей комплексам упражнений для развития основных групп мышц.

Развивающие

- Содействовать развитию пластичности и танцевальных способностей воспитанников.
- Развить у детей творческую фантазию, свободно-изобретающее воображение,
- образно-пластическое мышление.
- Способствовать снятию у обучающихся психо - эмоциональных и физических зажимов, достижению свободного владения своим телом, легкости, уверенности в себе, преодолению возможного страха при публичных выступлениях.
- Формировать профессиональный интерес обучающихся к явлениям мирового хореографического искусства и новинкам фитнес - программ.
- Выработать правильную осанку, содействовать гармонизации процессов роста ребенка.

1.7. Категория обучающихся

Программа адресована воспитанникам 9 - 13 лет

1.8. Срок реализации программы

Срок реализации программы составляет 3 года обучения.

Ежегодный курс обучения составляет 152 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Обучение в коллективе «Танц-до» подразделяется на 3 этапа:

I этап – «Пробуждение» (начальный или вводный) – **1-ый год обучения**.

На этом этапе основное внимание обращается на развитие природных способностей ребенка, чувства ритма, на снятие зажимов и развитие координации движений, навыков взаимодействия с партнерами. Приводим все системы организма, мышцы в «боевую готовность». Подготовка организма к нагрузкам, разучивание комплексов упражнений для различных групп мышц, освоение простых танцевальных элементов, подготавливающих аппарат воспитанников к сложным координационным комбинациям. Знакомство с техническими понятиями и терминами.

II этап – «Становление» (развивающий) – **2-ой год обучения**.

Изучение основных принципов движения, освоение различных стилистик танцевальных движений. Выработка правильной осанки и устойчивости корпуса, укрепление суставно-мышечного аппарата. На этом этапе идет усложнение комплексов аэробики и гимнастики, разучивание более сложных танцевальных комбинаций, изоляция и координация нескольких центров. Расширение терминологического словаря.

III этап – «Раскрытие» (основной) **- 3-ий год обучения.**

Освоение классического экзерсиса по основным позициям, основ джаз-модерн танца. Работа над координацией мышечных центров, передвижение в пространстве со сменой уровней. Тесное взаимодействие с партнерами в комбинации и импровизации. Самостоятельная разработка аэробных комплексов и комплексов упражнений для определенных групп мышц. Введение новых технических понятий.

Способы организации образовательного процесса

Учебная деятельность подразделяется на четыре этапа освоения программного материала:

1. этап изучения нового материала
2. этап закрепления изученного материала
3. этап повторения изученного
4. этап проверки полученных знаний

При организации учебной деятельности используются следующие способы организации совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося в детском объединении направленных на решение образовательных задач:

1. На этапе изучения нового материала в основном используются объяснение, рассказ, показ, иллюстрация, демонстрация.

2. На этапе закрепления изученного материала в основном используются дискуссия, упражнение, дидактическая или педагогическая игра, творческие задания на использование изученного материала.
3. На этапе повторения изученного — наблюдение, просмотр, тестирование, упражнения.
4. На этапе проверки полученных знаний — итоговые показы, выполнение контрольных творческих заданий, открытые занятия, отчетный концерт коллектива.

Режим проведения занятий

Наполняемость группы – до 15 человек.

Для всех этапов обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

В результате **I этапа** обучения воспитанник среднего уровня подготовки может продемонстрировать:

Достижения в области воспитания:

1. Проявляет интерес к истории танцевального искусства.
2. Испытывает потребность в активной физической деятельности.
3. Демонстрирует навыки коллективного общения.
4. Показывает начальную способность самовыражения с помощью элементарных движений.

Достижения в области обучения:

Воспитанник знает:

1. Несколько комплексов аэробики.
2. Свободно демонстрирует упражнения для различных групп мышц.
3. Может повторить заданный ритмический рисунок.
4. Свободно ориентируется в классе по линиям движения.
5. Знает стилистические особенности исполнения танцевальных элементов латиноамериканской программы, хип-хопа и техно-бита.

Воспитанник владеет:

1. Основными элементами программных танцев (самба, ча-ча-ча, рок-н-ролл).
2. Техникой попеременного и полного дыхания.
3. Чувствует темп и динамику музыкального сопровождения и согласовывает их со своими действиями и движениями.
4. Правильно координирует движения в заданной технике.
5. Может удерживать несколько секунд фиксированную позу.

Достижения в области развития:

1. Развил способность быстро и правильно реагировать на полученную от педагога информацию.

2. Появилось устойчивое желание добиваться поставленных задач.
3. Активизировался познавательный интерес к ознакомлению с различными оздоровительными методиками и практиками.
4. На основе простых и имитационных движений может передать образ.

В результате **II этапа** обучения воспитанник среднего уровня подготовки может продемонстрировать:

Достижения в области воспитания:

1. Проявляет интерес к построению и стилю танцев.
2. Испытывает потребность к расширению своего лексического танцевального багажа.
3. Активно работает в паре и в малой творческой группе.
4. Использует изученные танцевальные комбинации в самостоятельных композициях.

Достижения в области обучения:

Воспитанник знает:

1. Основные способы работы с собственным телом: упражнения разминки, ритмический и пластический тренинг, навыки работы в свободной пластике.
2. Умеет различать особенности танцевальных элементов.
3. Самостоятельно ведет и придумывает ритмический текст.
4. Знает последовательность фигур и асан в комплексах йоги («Танец Любви – Приветствие Солнцу» и др.).

Воспитанник владеет:

1. Уверенно и точно исполняет упражнения целевых тренировок.
2. Демонстрирует хорошую растяжку (полушпагат, шпагат) и гибкость (мостик, кольцо).
3. Максимально концентрируется на выполнении асан фитнес-йоги, координируя дыхание.
4. Демонстрирует правильную постановку головы, рук и ног.
5. Свободно и эластично выполняет упражнения на гибкость.

Достижения в области развития:

1. Нарабатывает выносливость, смелость, уверенность в своих силах, активность, подвижность и адекватность в действиях.
2. Демонстрирует разнообразие пластической лексики.

В результате **III этапа** обучения воспитанник среднего уровня подготовки демонстрирует:

Достижения в области воспитания:

1. Устойчивый интерес к истории джазового, классического и модерн танца.
2. Постоянная потребность в общении с одногруппниками для совместного творчества.

3. Работа в дуэтах, малых группах и в коллективной композиции.
4. Испытывает интерес к самостоятельному поиску новых хореографических форм.

Достижения в области обучения:

Воспитанник знает:

1. Основные принцип движения, заимствованные из танца модерн (уровни).
2. Принципы движения, заимствованные из джаз-танца (изоляция, мультипликация).
3. Четко определяет интенсивность динамических, силовых, аэробных упражнений и упражнений для развития гибкости, ловкости и быстроты реакции.

Воспитанник владеет:

1. Достаточно свободно владеет своим телом.
2. Владеет основными элементами классического экзерсиса.
3. Владеет техникой визуализации и релаксации.
4. Координирует в движении несколько центров.
5. Исполнение движений в ритме глубокого и ровного дыхания.
6. Использование различных ритмических рисунков в исполнении движений.
7. Соединение в комбинации упражнений стрэйч-характера с твистами и спиралями торса.
8. Комбинация прыжков, исполняемых по диагонали.

Достижения в области развития:

1. Нарабатывает легкость, радость от движения, расширяет диапазон возможностей.
2. Демонстрирует выразительность движений в танцевально-пластических композициях.
3. Развивает целеустремленность, уверенность в себе и способность к быстрым правильным действиям.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план I года обучения (I этап - «ПРОБУЖДЕНИЕ»)

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Комплектование группы	2	2	**4**	Собеседование
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	**2**	Беседа. Треннинг по ТБ. Диагностика.
3.	«Энергичная программа»	4	20	**24**	Зачётный показ
4.	Аэробный пик	4	16	**20**	Тестирование на время
5.	Программа ежедневной тренировки	4	22	**26**	Просмотр комплекса ежедневной тренировки
6.	Стрейчинг	4	12	**16**	Тестирование
7.	Танцы для здоровья	10	30	**40**	Показательные выступления
8.	Дыхательная гимнастика	2	4	**6**	Просмотр
9.	Подготовка показательной программы.	2	10	**12**	Концерт
10.	Итоговое занятие	1	1	**2**	Беседа
	Всего часов:	**34**	**118**	**152**	

2.2. Содержание учебного плана 1 года обучения (I этап - «ПРОБУЖДЕНИЕ»)

Комплектование группы

Рекламная агитация. Беседы с родителями и детьми.

Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Знакомство с воспитанниками. План работы на учебный год.

Практика: Просмотр физических и танцевальных данных детей, тестирование на гибкость, степ-тест.

«Энергичная программа»

Теория: Техника исполнения основных шагов и элементов танцев из латиноамериканской программы. Техники «пружина», знакомство с терминологической базой хип-хопа и техно-бита.

Практика: Разучивание основных элементов: основной шаг, шассе, лок вперед и назад ча-ча-ча, основной шаг мамбы, виск и ботофого самбы, повороты. Отработка этих элементов и соединение их в комбинацию.

Координация работы рук и корпуса в хип-хопе, в технике «пружина». Разучивание готовой схемы, отработка по кресту, по квадрату, по кругу изученных элементов. Рок-н-ролл (шаги, простые прыжки).

Аэробный пик

Теория: Массовые виды гимнастики, как средство физической культуры и укрепления здоровья. Гигиена питания при занятиях аэробикой. Осанка и походка. Запрещенные движения на занятиях аэробикой.

Практика: Разучивание упражнений аэробной разминки, общеразвивающие упражнения, базовые элементы аэробики, разновидность элементов. Совершенствование техники упражнений, соединение их в комплексы, различающиеся по интенсивности нагрузки.

Программа ежедневной тренировки

Теория: Система упражнений, способствующая формированию пропорционально развитой фигуры, правильной осанки, вырабатывающих умение пластично двигаться. Правильный настрой перед выполнением упражнений, нацеленность на результат: тренировка в радость.

Практика: Разучивание комплексов упражнений для спины, бедер, коленей, живота (пресс). Базовые упражнения для грудных мышц. Выполнение упражнений в несколько подходов. Интервальная тренировка: смена интенсивности нагрузки и перемещение акцента задействованных в упражнениях мышц.

Стрейчинг

Теория: Предварительный разогрев перед растяжкой – необходимый элемент занятия. Заминка любой тренировки – упражнения стрейч-характера.

Практика: Упражнения на гибкость, силовая растяжка. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени. Пульсирующие наклоны торса вперед или к ногам по второй и первой позициям. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Упражнения могут исполняться во всех позициях сидя и в положении «лежа на спине», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же растяжки можно выполнять в положении «лежа на боку». Силовая растяжка.

Танцы для здоровья

Теория: Танцы для здоровья – это упражнения из системы йогов, основанные на комплексе статичных поз и асан. Систематическое выполнение их способствует

гармонизации всех сфер человеческого организма и оздоровлению тела. Принципы выполнения Танцев для здоровья.

Практика: Разучивание и исполнение комплекса статичных поз и асан. «Танец Любви – Приветствие Солнцу» - последовательное освоение элементов: «Молитвенная поза», «Арка», «Аист», «Дракон», «Поза горы», «Кошечка», «Планка», «Змея». Повторение движений в обратной последовательности.

Разучивание и исполнение комплексов: «Восприятие», «Смелость и Уверенность», «Гармония и Спокойствие», «Могущество», «Молодость и Красота», «Удача и Успех», «Сила и Легкость», «Целостность».

Дыхательная гимнастика

Теория: Умение полноценно и правильно дышать очень важно при выполнении физических упражнений.

Практика: Дыхательные упражнения в положении лежа, сидя и стоя, задача которых – освоение техники смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса. Упражнения для развития носового дыхания. Блок упражнений, направленный на полную вентиляцию легких. Попеременное и полное дыхание. «Шипящее» дыхание.

Подготовка показательной программы. Итоговое тестирование

Теория: Обсуждение с воспитанниками идей для постановки танцевально-пластических композиций. Выяснение, что бы им хотелось продемонстрировать во время показательной программы. Подведение итогов внутригруппового рейтинга. Анализ результатов итогового тестирования.

Практика: Компановка, разучивание и репетиции показательной программы. Отработка координации движений и четкости их исполнения.

Заключительное занятие Показ танцевально-пластических композиций и учебно-тренировочных комбинаций для родителей и воспитанников старших групп. Обсуждение и анализ работы за год.

2.3. Учебный план 2 года обучения (2 этап - «СТАНОВЛЕНИЕ»)

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2	Беседа. Треннинг по ТБ. Диагностика.
2.	«Энергичная программа»	8	24	32	Зачётный показ
3.	Аэробный пик	6	20	26	Тестирование на время

4.	Целевые тренировки для всех групп мышц	4	20	24 показ	Просмотр комплекса ежедневной тренировки
5.	Стрейчинг	5	9	14	Тестирование
6.	Танцы для здоровья	8	22	30	Показательные выступления
7.	Техника дыхания	5	9	14	Просмотр
8.	Подготовка показательной программы	2	8	10	Показательные выступления
9.	Заключительное занятие.	1	1	2	Беседа
	Всего:	**39**	**113**	**152**	

2.4. Содержание учебного плана 2 года обучения (2 этап - «СТАНОВЛЕНИЕ»)

Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: План работы на учебный год. Техника безопасности.

Практика: Тестирование на гибкость, степ-тест.

«Энергичная программа»

Теория: Техника исполнения основных шагов и элементов танцев из латиноамериканской программы. Разработка диагонали, постановка точки. Наиболее распространенные комбинации.

Практика: Соединение основных элементов ча-ча-ча, мамбы, самбы, рок-н-ролла, простых прыжков и поворотов в комбинации со сменой фигур – латиноамериканские ритмы. Освоение принципов движения в хип-хопе, в техно-бите. Разучивание новых комбинаций, «дорожек», разработка диагонали. Кардиомаксимум – комплекс упражнений с максимальной интенсивностью: бег различных видов и прыжки.

Аэробный пик

Теория: Гигиена питания при занятиях аэробикой. Осанка и походка. Запрещенные движения на занятиях аэробикой.

Практика: Разучивание упражнений аэробной разминки, базовые элементы аэробики, разновидность элементов. Совершенствование техники упражнений, соединение их в комплексы, различающиеся по интенсивности нагрузки.

Целевые тренировки для всех групп мышц

Теория: Правильный настрой перед выполнением упражнений, нацеленность на результат. Важность правильного выполнения упражнений. Следим за дыханием. Миф об укреплении пресса.

Практика: Разучивание комплексов: «голливудский пресс», «стройный стан», «делаем ноги», «красивые руки». Выполнение упражнений в несколько подходов.

Стрейчинг

Теория: Физическое «растяжение» приводит к эмоциональному и психическому расслаблению.

Практика: Упражнения на гибкость, силовая растяжка. Предварительное растягивание ног, «ножной замок», растягивание коленей и бедер – «лягушка», полный перекрут, «плуг», «лук». Самовытяжение позвоночника, растягиваем большую грудную мышцу, укрепляем фиксаторы лопаток и мышцы спины. Фиксированные позы.

Танцы для здоровья

Теория: Что такое танцы для здоровья.

Практика: Исполнение комплекса статичных поз и асан. «Танец Любви – Приветствие Солнцу» - последовательное освоение элементов: «Молитвенная поза», «Арка», «Аист», «Дракон», «Поза горы», «Кошечка», «Планка», «Змея». Повторение движений в обратной последовательности. Освоение асан фитнес-йоги «Алфавит».

Техника дыхания

Теория: Дыхание – основа основ. Техника релаксации.

Практика: Дыхательные упражнения в положении лежа, сидя и стоя, задача которых – освоение техники смешанно-диафрагматического дыхания с активизацией мышц брюшного пресса. Полное дыхание. Дыхательные упражнения со специально подобранными движениями, облегчающими выполнение правильного вдоха и выдоха и помогающими закрепить навыки полного дыхания.

Подготовка показательной программы. Итоговое тестирование

Теория: Постановка танцевально-пластических композиций на основе самостоятельных этюдов. Подведение итогов внутригруппового рейтинга. Анализ результатов итогового тестирования.

Практика: Разучивание и репетиции показательной программы. Оттачивание техники синхронного исполнения элементов в группе.

Заключительное занятие Показательная программа. Обсуждение и анализ работы за год.

2.5. Учебный план 3 года обучения (2 этап - «РАСКРЫТИЕ»)

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации (контроля)
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2	Беседа. Диагностика. Треннинг по ТБ
2.	Аэробный пик	2	2	4	Тест на координацию

3.	«Энергичная программа»	8	22	30	Зачётный показ
4.	Путь к физическому совершенству	6	20	26	Тестирование
5.	Программа «Совершенство форм»	4	20	24	Показ комплекса
6.	Основы классического танца	4	8	12	Просмотр
7.	Основы джаз-модерн танца	8	22	30	Показательная композиция
8.	Подготовка показательных концертных номеров и постановка танцевально-пластических композиций.	4	8	12	Показательные выступления
9.	Заключительное занятие.	1	1	2	Беседа
	Всего часов:	**36**	**116**	**152**	

2.6. Содержание учебного плана 3 года обучения (3 этап - «РАСКРЫТИЕ»)

Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: План работы на учебный год. Техника безопасности.

Практика: Тестирование на гибкость, степ-тест.

Аэробный пик

Теория: Распределение нагрузки и интенсивность движений при разработке новых комплексов.

Практика: Вариации скоростных режимов при исполнении аэробных комплексов: от умеренного до высокого.

«Энергичная программа»

Теория: Комбинация основных элементов латиноамериканских танцев, техно-бита и хип-хопа. Координация движений в технике «пружина». Техника исполнения упражнений афро-класса, особенности координации центров.

Практика: Разучивание новых комбинаций ча-ча-ча, румбы, самбы, «дорожек», разработка диагонали. Освоение движений афро-джаза. Отработка комплексов техно-бит и хип-хоп. Координация движений рук, ног, головы с движениями корпуса в технике «пружина».

Путь к физическому совершенству

Теория: Занятия йогой способствуют повышению уровня метаболизма и укрепляют мышцы. Комбинация разогрева тела и техника глубокого дыхания. Особое значение релаксации, техника визуализации.

Практика: Выполнение асан фитнес-йоги с максимальной концентрацией, внимательное отслеживание ощущений, появляющихся в теле, настроений и мыслей. Упражнения с

использованием мысленных образов. Тренировка дыхания. Разучивания упражнений Цигун и Кунг Йо. Программа Кунг Йо – несложные стрейч-упражнения, разработанные на основе традиционного кунг-фу и йоги: Крылья Журавля, Хвост Дракона, Энергия Журавля, Открытие Миру, Держим Небо, Спящий Ангел, Орлиный Выпад и Копье Равновесия. Цигун: Ребенок молится Будде, Рука Будды созерцает образы, Священный Журавль пьет воду, Волшебный Дракон перемешивает море. Упражнения из программы пилатеса.

Программа «Совершенство форм»

Теория: Разработка задачи-минимум на каждое занятие. Зависимость эффективности растяжки от времени, потраченного на мышцу. Соблюдение основных принципов движения: дыхание, точность, контроль, плавность.

Практика: Динамичный комплекс «осознанных» упражнений, дополнительные серии упражнений для эффективной растяжки. Стрейчинг основных групп мышц, удерживая каждую растяжку до одной минуты.

Основы классического танца

Теория: Классическая техника – фундамент хореографического искусства. Основная задача классического экзерсиса заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых тренировочных упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно и пластично управлять своими движениями.

Практика: Освоение классических позиций рук и ног. Полуприседание, большое приседание, вытягивание ноги, маленький бросок ноги, колющий, отскакивающий бросок ноги, медленное поднимание ноги, большой бросок ноги, подъем на полупальцы, боковой подъемный шаг, маленькие и большие прыжки. Разучивание, тщательная отработка движений, правильное акцентирование и музыкальность.

Основы джаз-модерн танца

Теория:История развития и основные принципы джаз-модерн танца. Необходимость координации нескольких центров. Понятие импульса и принципа управления.

Практика: Движение изолированных центров в «чистом виде», соединение движения одного центра с шагами. Упражнения с округленным и вытянутым позвоночником, перегибы корпуса, соединение возможных движений торса (спиралей, твистов, наклонов) в единые развернутые комбинации. Изучение уровней. Переходы из уровня в уровень: перекаты, кувырки, колеса, падения. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. Вращения по кругу и со сменой уровня. Соединение комбинаций в единый выстроенный номер с помощью педагога и самостоятельно. Выполнение импровизационных заданий. Кросс, передвижения в пространстве.

Подготовка показательных номеров и постановка танцевально-пластических композиций

Теория: Основные принципы создания хореографической композиции. Работа над содержанием показательной программы.

Практика: Работа над танцевальной речью, отбор лексики для показательных номеров. Взаимодействие с партнерами в танцевально-пластических композициях при освоении пространства сцены. Репетиции концертных номеров.

Заключительное занятие

Показ сольных номеров и групповых композиций для родителей и воспитанников ЦДТ. Подведение итогов трехлетнего обучения по программе «Танцы для здоровья».

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

С целью определения уровня достижений воспитанников используется система диагностики результативности обучения (*Приложение «Мониторинг оценивания результативности обучения»*).

- *Исходные данные* отслеживаются и отмечаются на занятиях в начале учебного года, проводится тестирование на выносливость и гибкость.
- *Промежуточный контроль* проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года в форме открытых показов и зачетов. Каждый этап обучения заканчивается просмотром в форме открытого занятия.

На I этапе (Начальном или Вводном) – просмотр проводится в игровой форме на внутригрупповых показах и открытых уроках.

На II (Развивающем) и III (Основном) этапах – в форме зачетов, которые проводятся, в конце каждого полугодия.

- *Итоговый контроль* осуществляется в конце III (Основного) этапа обучения в форме показа самостоятельных танцевально-пластических композиций, либо оценивается качество работы в поставленных педагогом показательных номерах.

Критерии оценки достижений воспитанников

Выполнение танцевальных композиций на учебных занятиях, конкурсах, показательных выступлениях оценивается по следующим параметрам:

1. Правильная постановка корпуса ребенка при выполнении упражнений.
2. Общефизическая и функциональная подготовка, выносливость и координация воспитанника.
3. Знание воспитанником комплексов упражнений и базовых танцевальных схем наизусть.
4. Четкость и чистота выполнения танцевальных и спортивных элементов.
5. Ритмичность и эмоциональная насыщенность выполнения комбинаций воспитанником.

Для фиксации результатов обучения в группе оформляется «рейтинговый лист» с зачетными оценками, позволяющий систематически наблюдать за успешностью обучения, выявлять слабые стороны в развитии воспитанников, своевременно их устранять и эффективно выстраивать последующие занятия.

Действия на зачете оцениваются педагогом или специальным жюри и выставляются баллы:

«10 баллов» - все элементы выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально и выразительно.

«7 баллов» - упражнения и элементы выполнены точно технически, в соответствии с музыкальным сопровождением, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

«5 баллов» - упражнения и элементы выполнены правильно, но не ритмично, с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.

«3 балла» - упражнения и элементы выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно и неэмоционально.

Формы оценки

1. Индивидуальный показ в группах, когда воспитанник демонстрирует какой-либо танцевальный

элемент, а группа детей оценивает качество исполнения и отмечает ошибки, если они были.

2. Открытые занятия для родителей и других педагогов ЦДТ.
3. Аэробные и танцевальные марафоны с привлечением воспитанников из других объединений ЦДТ
4. Участие в окружных и городских фестивалях, конкурсах и концертах.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: танцевальный зал, оснащенный зеркалами, с обязательным проветриванием и хорошим покрытием пола (паркет, линолеум), площадью не менее 50 кв. м.

Оборудование: музыкальный центр, воспроизводящий CD и MP3-формат.

Материалы: индивидуальные коврики для гимнастики

Кадровое обеспечение программы

Учебная программа выполняется одним педагогом-профессионалом. Важно отметить универсальность подготовки педагога: знание основ классического, бального спортивного, джазового и модерн танца, владение принципами физкультурно-оздоровительных практик и систем, знание особенностей детской физиологии, анатомии и психологии. Для формулировки творческих заданий необходима высокая креативность педагога.

4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Методики обучения, используемые при реализации данной программы:

- Методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, физических данных, пластических способностей и уровня подготовки каждого);

- Методика индивидуального обучения (в условиях учебной группы): при такой организации учебного процесса для каждого ребенка (а лучше с его участием) составляется индивидуальный творческий план, который реализуется в оптимальном для него темпе.

Содержание обучения определяется следующими принципами:

• доступности и последовательности (предполагает «построение» учебного процесса от простого к сложному);

• научности (учебный курс основывается на современных научных достижениях);

• учета возрастных особенностей (содержание и методика работы ориентированы на детей конкретного возраста);

• наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным);

•связи теории с практикой (т.е. органичное сочетание в работе с детьми необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков);

• связи обучения с практикой — учебный процесс строится так, что дети используют полученные теоретические знания и практические навыки, т.е. их профильную компетенцию в реальной жизни (проведение фрагмента занятия с соучениками или младшими воспитанниками, организация временного творческого коллектива в школьном классе либо во время летней оздоровительной смены), преобразуя, насколько это под силу подростку, окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды и нарабатывая опыт активной социальной позиции.

• индивидуализации программы (предполагает максимальный учет характерологических особенностей каждого воспитанника);

• результативности (в программе указано, что узнает, чему научится каждый ребенок, какие качества и способности воспитаются и разовьются у ребенка);

• актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям жизни и деятельности детей);

• межпредметности (подразумевает освоение различных оздоровительных и танцевальных техник и стилей, привлечение литературных, художественных, музыкальных образова и иллюстраций);

• воспитывающего обучения — в ходе учебного процесса педагог дает ученику не только знания, но и формирует его личность.

• сознательности и активности — результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т.е. понимают цели и задачи учения, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути их решения. Добиться активности и сознательности детей в процессе учения можно, если:

- при определении содержания образовательного процесса учитываются актуальные интересы и потребности детей;
- дети включаются в решение проблемных ситуаций, в процесс поиска и выполнения учебных и практических задач;
- максимально активизируется процесс обучения игровыми, дискуссионными, соревновательными формами работы);
- стимулируются коллективные, групповые, индивидуальные формы учебной деятельности.

• прочности — полученные детьми знания должны стать частью их сознания, основой поведения и деятельности. Это может произойти, если:

- в процессе обучения ребенок проявлял познавательную активность;
- проводились в необходимом количестве и последовательности специально подобранные упражнения на повторение изученного танцевального материала;
- в структуре изучаемых танцевальных композиций выделены главные, побочные,

связующие элементы и установлены логические связи между ними;

- систематически проводится контроль (проверка и оценка) результатов обучения.

- **Методика и технология**

Учебные занятия проходят в форме тренингов, импровизаций и бесед. Занятия проводятся в групповой форме, при этом используются принципы деления на малые творческие группы и выполнение индивидуальных заданий в ходе общегрупповой работы.

В начале каждого проводится разминка, которая занимает примерно десятую часть занятия. Во время занятия материал разбивается на несколько динамических частей. Более интенсивные перемежаются с менее энергозатратными. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном, стилистически связанным с темой.

В своей деятельности педагог руководствуется принципами систематичности и последовательности, от простого к сложному, от частного к целому.

При разучивании наиболее сложных танцевальных элементов вначале осваивается схема, то есть последовательность и направление движений. Только после освоения необходимой танцевальной лексики педагог переходит к построению композиций и импровизаций.

Большое значение для занятий имеет подбор музыкального материала. Он должен быть высокого качества и удовлетворять требованиям хорошего вкуса.

В процессе занятий прививаются навыки самостоятельной работы. Для повышения успеваемости отстающих педагог пользуется помощью наиболее способных учеников. Такая работа впоследствии поможет учащимся в самостоятельной творческой деятельности.

Определение индивидуальных физических возможностей и способностей детей для занятий ритмической гимнастикой.

При наборе детей для занятий ритмической гимнастикой обращается внимание на внешние сценические данные поступающего, а так же проводится проверка его физических данных, таких как: состояние стоп (наличие плоскостопия), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок. Это необходимо для выстраивания правильной траектории развития и коррекция физических данных ребенка.

Пропорции тела

Различают три основных типа (формы) пропорций тела.

Долихоморфная: характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом и относительно длинными ногами и руками, причем само туловище сравнительно короткое.

Брахиморфная: в противоположность первой характеризуется относительно длинным и широким туловищем, сравнительно короткими руками и ногами.

Мезоморфная: представляет собой среднюю форму строения тела и промежуточную между двумя предыдущими.

Тест на выявление дефектов осанки «Красивая спина»

1.Встать спиной к стене и поднять сомкнутые руки. Затылок, плечи, лопатки, ягодицы и пятки должны коснуться стены.

2.Встать прямо, кончики пальцев обеих опущенных рук должны находиться на одинаковой высоте. Шея не должна быть наклонена вперед, лопатки оттопырены, а таз смещен вперед или назад. Плечи должны быть расслаблены, живот, особенно его нижняя часть, подтянут. Вертикальная линия, проведенная мысленно, должна проходить от основания уха через плечевой сустав, середину бедра, колена и лодыжки.

Возможны следующие виды дефектов осанки:

Круглая спина. Характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвита, впалая, плечи «свисают» вперед, лопатки выпячиваются.

Сутулая спина. Ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника (кифоз). Грудная клетка впалая. Лопатки оттопырены. Плечи выступают вперед. Голова наклонена вперед.

Лордическая спина. Увеличен поясничный изгиб. Угол наклона таза увеличивается. Живот выпячивается.

Кругловогнутая спина. Увеличены изгибы в грудном (кифоз) и поясничном (лордоз) отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен. Ягодицы резко выступают назад. Грудная клетка впалая. Талия несколько укорочена.

Плоская спина. Недоразвиты все изгибы позвоночника. Угол наклона таза уменьшен. Живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Корпус напряжен, подчеркнуто прям, движения неуклюжи.

Косая (ассиметричная) спина. Ассиметричное положение плечевого пояса и таза, разная длина ног или косое положение таза. Могут быть изменения в межпозвоночных дисках и костной ткани, характерные для сколиоза.

Гибкость тела.

Гибкость тела главное профессиональное требование к тем, кто, собирается заниматься танцем. Это показатель пластичности тела, он придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Тесты на гибкость тела

«Аист»

Название теста происходит от одноименной асаны в системе йоги. На выдохе медленно наклониться вперед, ноги в коленях не сгибать, ладони положить на пол снаружи от стоп, кончики пальцев направлены вперед на уровне середины стоп. Это идеальный

вариант. Если испытуемый касается пола кончиками пальцев – результат «удовлетворительный», касание кулачками – «хорошо». «Отличный» результат – положить ладони на пол впереди пальцев ног. Если же тестируемый не может коснуться пальцами рук пола, не сгибая ног – результат отрицательный «плохо».

«Линейка».

Из исходного положения: сидя на полу, ноги разведены на ширину плеч, сделать наклон вперед, не сгибая ног. Кончики пальцев рук зафиксировать на линейке. «0» линейки – это линия пяток. Если пальцы рук не достают до линейки, записывается отрицательный результат.

«Отвес».

Стоя на устойчивом возвышении (скамейка, куб), наклониться вперед и вниз, не сгибая ног в коленях. Пальцы рук зафиксировать на боковой поверхности возвышения, сделать замер от «0» до точки касания. «0» считать поверхность, где стоит испытуемый. Этот тест рекомендован для старших воспитанников, с хорошо развитым вестибулярным аппаратом, т.к. представляет опасность: наклон головы вниз может спровоцировать головокружение.

Контрольные упражнения для проверки силовой выносливости мышц спины и живота

«Угол»

И.п.- сидя на полу, согнутые ноги удерживает партнер**.** Отклонить туловище под углом 45 градусов, руки сомкнуты на затылке. Удерживать это положение.

«Лодочка»

И.п.- лёжа на животе, руки сомкнуты на затылке, ноги на ширине плеч. Разгибаясь, приподнять туловище от пола и удерживать это положение, сохраняя прямую линию между головой, шеей и туловищем. Плечи не поднимать, лопатки не сводить.
Хорошим результатом считается удерживание позы от 1 до 3 минут.

Степ – тест

Степ-тест – это комбинация шагов по определенно заданной схеме, в определенном педагогом темпе. На I этапе серию шагов показывает педагог, а воспитанник повторяет в медленном темпе. На II и III этапах обучения воспитанники демонстрируют знание комбинаций шагов без показа педагога. Правильная координация шагов оценивается «отлично», если испытуемый не допустил ни одной ошибки и сбивки с ноги, выполнил упражнение с хорошей скоростью. «Плохой» результат, когда воспитанник более 3 раз сбивается с ноги, путает направление движения налево и направо, вперед и назад, выполняет упражнение неритмично. Темп исполнения шаговых комбинаций зависит от уровня подготовленности воспитанника, «медленно», «умеренно», «быстро» - решает педагог.

1. Приставные шаги вправо и влево по схеме 2-2-1-1 повторить 4 раза. На продвинутом уровне конец музыкальной фразы подчеркивается хлопком в ладоши.
2. Шассе с переступом. Горизонтальное исполнение вправо-влево. На II этапе обучения к шассе с переступом добавляется 2 хлопка, идет усложнение координации.
3. Шаги по кресту по формуле 1-1-2.Выполнение схемы по прямому (вправо-влево-вперед-назад) и обратному (влево-вправо-назад-вперед) кресту.
4. Кросс-квадрат по формуле 4-2-1-поворот.

Прыжок

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность и поэтому является его важной составной частью

Определение высоты прыжка.

Прыжок выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием, исполняется несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллесова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз. Для прыжка важно качество, обозначаемое словом ballon (баллон) - умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности. При прыжке работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила, отталкиваемая от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости и от них. При этом необходимо, чтобы отдельные звенья тела в момент отделения его от опоры находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности.

Музыкально - ритмическая координация

Музыкально- ритмическая координация - умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

Различают три вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе беге и других движениях).

Двигательная координация - это процесс согласования движений: звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Устойчивость тела

Основная характеристика равновесия или апломба тела. Стержень апломба - позвоночник, но важную роль для устойчивости играют хорошее зрение, нормальная работа вестибулярного аппарата, координация, общее хорошее физическое развитие и здоровая нервная система. На устойчивость так же влияет и положение проекции общего центра тяжести тела, и чем больше площадь опоры, тем выше устойчивость тела.

Темперамент

При обучении ребенка необходимо знать, к какому типу высшей нервной деятельности относится его психика. Существует четыре типа высшей нервной деятельности человека:

- темперамент сангвиника - сильный, уравновешенный, подвижный;
- темперамент холерика - сильный, неуравновешенный, подвижный;
- темперамент флегматика - сильный, уравновешенный, инертный;
- темперамент меланхолика - слабый.

Наиболее подходящими для занятий ритмической гимнастикой из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков, флегматики требуют особых индивидуальных занятий.

Список использованной литературы

1. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья. – Ростов н/Д., «Феникс», 2004.
2. Богданов Г.Ф. Работа над танцевальной речью. М., ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2006.
3. Боттомер П. Уроки танца. - М., Эксмо, 2003.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., «Лань», 2000.
5. Васильева Е. Танец. – М., Искусство, 1968.
6. Древний секрет источника молодости. Под редакцией Питера Кэлдера и Берни С. Сиджела.
7. М., ИД «София», 2005.
8. Ермаков Д.А. В вихре вальса. – М., ООО «Издательство АСТ», 2003.
9. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы: румба и ча-ча-ча. – М., ООО «Издательство АСТ», 2003.
10. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела. - М., Терра Спорт, 2000.
11. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М., Терра Спорт, 2001.

12. Маддерн Я. Йога, сжигающая жир: экспресс-программа для избавления лишнего веса. –
13. М., РИПОЛ классик, 2005.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М., Гиттис, 2000.
15. Равишанкар Н.С. Йога для здоровья. Целебная сила асан.-М.,АСТ,2009.
16. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. – М., Метафора, 2007.
17. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
18. Фельденкрайз М. Осознавание через движение: двенадцать практических уроков. – М., Институт Общегуманитарных Исследований, 2000.
19. Шихи К. Фитнесс-терапия. – М., Терра Спорт, 2001.
20. Хиттлмен Р.Л. Йога – путь к физическому совершенству. – Баку, Азернешр, 1989.
21. Чжань Минъу, Сунь Синъюань. Китайский лечебный цигун. – СПб., АО «Комплект», 1994.

Список литературы для воспитанников

1. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья. – Ростов н/Д., «Феникс», 2004.
2. Васильева Е. Танец. – М., Искусство, 1968.
3. Ермаков Д.А. В вихре вальса. – М., ООО «Издательство АСТ», 2003.
4. Иванникова О.В. Латиноамериканские танцы: румба и ча-ча-ча. – М., ООО «Издательство АСТ», 2003.
5. Яковлева Ю. Азбука балета. – М., Новое литературное обозрение, 2008.

Рекомендуемая литература для родителей

1. Бордовских Ю. Фитнес для двоих. – М., Эксмо, 2006.
2. Древний секрет источника молодости. Под редакцией Питера Кэлдера и Берни С. Сиджела.
3. М., ИД «София», 2005.
4. Яковлева Ю. Азбука балета. – М., Новое литературное обозрение, 2008.
5. Равишанкар Н.С. Йога для здоровья. Целебная сила асан.-М., АСТ, 2009.

Приложение

Мониторинг оценивания результативности обучения

Мониторинг исходного уровня развития ребенка для обучения по дополнительной образовательной программе «Танцы для здоровья»

Параметры	Критерии	Баллы
Физические данные	Слабое общефизическое состояние, нарушение осанки, лишний вес, чрезмерная сопротивляемость связок, скованные суставы, мышечные зажимы	1

	Удовлетворительная общефизическое состояние, но наблюдается некоторая скованность в мышцах и суставах, плохая эластичность связок, слабая спина (сутулость)	2
	Хорошая общефизическая форма, развитая мускулатура, большая подвижность суставов, эластичные связки, подвижный позвоночник	3
Пластичность	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и проявляются ребенком с большим трудом и усилиями	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, при этом их проявление в деятельности связано с некоторой сложностью для ребенка	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в деятельности)	3
Ритмичность	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и проявляются ребенком с большим трудом и усилиями	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, при этом их проявление в деятельности связано с некоторой сложностью для ребенка	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в деятельности)	3
Выносливость	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и проявляются ребенком с большим трудом и усилиями)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, при этом их проявление в деятельности связано с некоторой сложностью для ребенка)	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в деятельности)	3
Координация движений	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и проявляются ребенком с большим трудом и усилиями)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, при этом их проявление в деятельности связано с некоторой сложностью для ребенка	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в деятельности)	3
Гибкость	Ребенок показывает отрицательные результаты тестирования «Линейка», не может выполнить наклон туловища с касанием пальцами рук пола	1
	Ребенок показывает «0» и более в тесте «Линейка», с видимым напряжением связок выполняет наклоны вперед	2
	Результат теста «Линейка» от 1 до 10 см, без особых усилий ребенок достает пальцами рук пол при наклоне вперед	3
Образно-пластическое мышление	При выполнении творческого задания воспитанник зажимается, теряется, не может предложить вариант движения	1
	Воспитанник выполняет творческие задания, но с некоторой скованностью движений	2
	Воспитанник уверенно импровизирует, используя бытовые, имитационные движения и спонтанную пластику	3
н н о й	**Минимальный уровень** (деятельность не вызывает	1

	эмоционального отклика, ребенок зажат, равнодушен к предложенным заданиям)	
	Средний уровень (ребенок чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень заинтересованности и эмоциональности достаточно краток)	2
	Максимальный уровень (ребенок эмоционален, увлечен, не желает прерывать деятельность)	3
Наличие профильной подготовки по выбранному виду деятельности	Ребенок не занимался танцами, спортивными видами, не имеет функциональной подготовки	1
	Ребенок имеет общее представление о физической и танцевально-оздоровительной культуре	2
	Ребенок имеет опыт активной физической деятельности, показывает функциональную подготовку	3

Результат в области воспитания		
Параметры	**Критерии**	**Баллы**
Терпение	Терпения воспитанника хватает меньше, чем на половину занятие	1
	Терпения воспитанника хватает больше, чем на половину занятие	2
	Терпения воспитанника хватает практически на все занятие	3
Воля	Волевые усилия воспитанника чаще всего побуждаются педагогом	1
	Волевые усилия иногда побуждаются самим воспитанником	2
	Волевые усилия практически всегда побуждаются самим воспитанником	3
Самоконтроль	Действия воспитанника преимущественно контролируются педагогом	1
	Воспитанник периодически контролирует себя сам	2
	Воспитанник практически всегда контролирует себя сам	3
Самооценка	Воспитанник с помощью педагога оценивает выполнение учебного задания	1

	Воспитанник чаще оценивает выполнение учебного задания самостоятельно.	2
	Воспитанник практически всегда может адекватно, самостоятельно оценить выполнение учебного задания	3
Интерес к занятиям	Интерес к занятиям продиктован воспитаннику извне	1
	Интерес к занятиям периодически поддерживается самим воспитанником	2
	Интерес практически всегда поддерживается самим воспитанником	3
Открытость к сотрудничеству	Воспитанник избегает участия в общих делах	1
	Воспитанник участвует в общих делах при побуждении извне	2
	Воспитанник инициативен в общих делах	3
Уровень воспитанности	Воспитанник часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
	Воспитанник осознает нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	2
	Воспитанник хорошо социализирован, практически всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения	3
Уровень физической культуры	Воспитанник проявляет физическую активность при побуждении родителей или педагога	1
	Воспитанник испытывает потребность в активной физической деятельности	2
	Воспитанник демонстрирует легкость движений, самостоятельно расширяет свой диапазон физических возможностей, придерживается правил здорового образа жизни	3

Результат в области развития		
Параметры	**Критерии**	**Баллы**
Развитие общих способностей		
Концентрация внимания	Воспитаннику не всегда удается удерживать внимание на учебном предмете	1
	Воспитаннику удается удерживать внимание на учебном предмете в течение недолгого времени	2
	Воспитаннику практически всегда удается удерживать внимание на учебном предмете	3
Развитие памяти	Воспитаннику не всегда удается запоминать и накапливать учебный материал	1
	Воспитаннику удается запоминать и накапливать учебный материал в течение недолгого времени	2

	Воспитаннику практически всегда удается запоминать и накапливать учебный материал в течение долгого времени	3
Общее развитие мышления	Воспитаннику с большим трудом удается решать учебные задачи и формулировать правильные умозаключения	1
	Воспитаннику чаще всего удается решать учебные задачи и формулировать правильные умозаключения	2
	Воспитаннику практически всегда удается решать учебные задачи и формулировать правильные умозаключения	3
Творческие способности	Начальный уровень развития креативности (воспитанник в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1
	Репродуктивный уровень (воспитанник выполняет в основном задания на основе образца)	2
	Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	3
Познавательный интерес	Ребенок не интересуется различными оздоровительными методиками	1
	Воспитанник осваивает и активно интересуется новыми оздоровительными методиками и фитнес-программами	2
	Воспитанник самостоятельно находит информацию, знакомит педагога и других воспитанников с новинками в фитнесе и современном танце	3
Развитие специальных способностей		
Пластичность	Воспитанник демонстрирует угловатые, отрывистые движения, спонтанные остановки и прерывистую линию движений	1
	Воспитанник во время выполнения упражнений демонстрирует разнообразие пластической лексики, не хватает плавности переходов в последовательности движений	2
	Воспитанник демонстрирует выразительность движений в пластической композиции, позы и жесты имеют завершенную форму, эластичные движения логично переходят из одного в другое, отличаются хорошей амплитудой	3
Ритмичность	Ребенок плохо слышит музыкальное сопровождение. При движении под музыку сбивается и не попадает в долю, не может самостоятельно изменять темп движения.	1
	Ребенок способен самостоятельно выделять сильные и слабые доли, двигается под музыку с изменением темпа, с незначительными ошибками повторяет заданные ритмические рисунки	2
	Ребенок свободно работает в разных ритмах, способен самостоятельно вести и придумывать свой ритмический текст	3
координация движений	Воспитанник демонстрирует несогласованность одновременного движения разных мышечных групп при	1

	выполнении заданий на сочетание различных рисунков движения или различных задач	
	Воспитанник с некоторыми трудностями одновременно сочетает автоматизированные действия с движениями, различными по рисунку и по задачам, работа мышечных групп согласована	2
	Воспитанник умело координирует несколько телесных центров, одновременно сочетает движения, различные по рисунку и по задачам, выполняет комбинации со сложной координацией	3
Физические данные	У воспитанника наблюдается повышение функциональных возможностей разных систем организма, уменьшение отложений жира и улучшение внешнего вида, но еще недостаточно развита мускулатура	1
	У воспитанника наблюдается увеличение общей силы мышц и объема движений в суставах, повышение работоспособности, достаточная общая тренированность, хорошее равновесие. Воспитанник умеет трансформировать предложенное движение в соответствии со своей физической индивидуальностью, демонстрирует готовность опорно-двигательного аппарата к увеличению нагрузки	2
	Воспитанник демонстрирует высокую подвижность туловища на разных уровнях позвоночного столба, хорошую амплитуду движений в суставах, развитую мускулатуру и хороший мышечный тонус.	3
Выносливость	Воспитанник с трудом выполняет контрольные упражнения на силовую выносливость мышц спины и живота («Угол», «Лодочка»), не выдерживает 15 - минутного аэробного сета в среднем темпе	1
	Воспитанник удерживает положения контрольных упражнений, но сбивает дыхание и угол отклонения, выдерживает до 30 минут аэробной нагрузки средней интенсивности	2
	Воспитанник четко удерживает положение контрольных упражнений от 1 до 3 минут, может выполнять аэробные комплексы высокой интенсивности до 30 минут	3
Гибкость	Воспитанник показал «0»-результат теста «Линейка»	1
	Средний уровень (результат воспитанника в тесте «Линейка» 5-15 см)	2
	Высокий уровень (воспитанник показывает в тесте «Линейка» более 15 см)	3
Образно-пластическое мышление	Ребенок на основе простых имитационных движений может передать заданный образ	1
	Ребенок создает образ, используя изученные движения и упражнения	2
	Ребенок испытывает радость от воплощения в композиции самостоятельно придуманного образа	3

Результат в области обучения		
Параметры	**Критерии**	**Баллы**
Теоретические знания		
Теоретические знания	Воспитанник освоил основные принципы движения и их применение на практике	1
	Воспитанник владеет знаниями об изоляции, полицентрии и мультипликации движений, знает законы кросс-передвижения и смены уровней во время движения	2
	Воспитанник владеет теорией движения, знает принципы создания композиции и распределения нагрузки при подготовке комплексов упражнений различной интенсивности	3
История предмета	Воспитанник знает происхождение современных танцев и оздоровительных техник	1
	Ребенок интересуется историей йоги и других оздоровительных техник, знает несколько имен мировой современной хореографии и адептов новых практик по самосовершенствованию	2
	Воспитанник демонстрирует знание истории предмета и использует на практике методы и приемы заслуженных мастеров и основоположников современной системы фитнеса и танца	3
Владение специальной терминологией	Минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1
	Средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовым словарем)	2
	Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	3
Стилистика	Воспитанник различает основные направления современной хореографии с помощью педагога	1
	Воспитанник умеет различать направления современной хореографии и фитнеса по набору элементов, по особенностям техники, по манере исполнения	2
	Воспитанник ориентируется в направлениях фитнеса, танцевальной аэробики и других современных течениях, самостоятельно может продемонстрировать элементы различных направлений и танцевальные связки	3
Практические действия (умения и навыки)		
Техника дыхания	Ребенок освоил технику полного дыхания, умеет сочетать правильное дыхание с выполнением упражнений	1
	Воспитанник владеет техникой полного и попеременного дыхания, задержкой дыхания. Умеет выделить типы дыхания и пользоваться ими	2

	Ребенок концентрируется на движении и координирует дыхание, способен пользоваться своим дыхательным аппаратом в соответствии с потребностью организма в кислороде	3
Уровень освоения упражнений	Воспитанник знает упражнения разогрева и основные способы работы с собственным телом	1
	Воспитанник демонстрирует упражнения для различных групп мышц, правильно выполняет несколько комплексов	2
	Воспитанник уверенно и точно исполняет упражнения целевых тренировок, самостоятельно соединяет их в комплексы, различающиеся по интенсивности нагрузки, владеет навыками самопроизвольной концентрации и расслабления	3
Фиксация позы	Слаборазвитые мышцы ребенка не позволяют удерживать позу	1
	Ребенок хорошо фиксирует позу, но недостаточно долго удерживает ее	2
	Ребенок демонстрирует четкую фиксацию позы на длительное время (до 1-2 мин.), при этом контролирует правильное дыхание	3
Степ-тест	При выполнении учебной шаговой комбинации воспитанник сбивается с ноги, путает направление движения направо-налево, вперед-назад, выполняет упражнение неритмично	1
	Воспитанник повторяет за педагогом учебную комбинацию шагов, не допуская ошибок и сбивки с ноги	2
	Воспитанник демонстрирует знание комбинации шагов без показа педагога, выполняет упражнение с хорошей скоростью и без ошибок	3