


Управление образования Исполнительного комитета муниципального
образования г. Казани
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»
Кировского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Протокол № 1
от «25»августа 2022г.


«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Т.В. Сорокина
Приказ № 159
от «29»августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
объединения хореографии
«Зумба»
художественной направленности
Возраст учащихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Залялова Диляра Мавлитовна
педагог дополнительного образования

Казань, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по танцевальной аэробике «Zumba».

ZUMBA фитнес — это современное танцевально-спортивное направление, которое соединяет как стремление вести здоровый образ жизни, так и регулярные спортивные тренировки под танцевальную музыку. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Тренер выступает как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Программа разрабатывалась в соответствии со следующими документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.43646-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Уставом и локальными актами МБУДО ЦДОД «Заречье»

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Данная программа является **художественной** направленности, так как своими основными задачами ставит пропаганду здорового образа жизни, сохранение здоровья, формирование творческой и физической культуры учащихся.

Отличительная особенность данной программы: заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток,

причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Актуальность программы: Занятия аэробикой обычно доставляют массу удовольствия и очень полезны для оздоровления всего организма, являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека. Правильно построенная тренировка включает в себя разминку (подготовительная часть), укрепление сердечно-сосудистой системы плюс охлаждение и растяжку. В программу также входят занятия по формированию фигуры с упражнениями для брюшной области и нижних частей тела.

Вид деятельности: спортивные танцы.

На занятиях ребята учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Цель программы: совершенствование физического развития учеников и повышение их функциональных возможностей нетрадиционными средствами оздоровительной аэробики, а так же: развитие двигательных способностей: силы, координации, гибкости, функции равновесия и другие; развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Задачи

Воспитательные - воспитать позитивное отношение к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Развивающие - привить устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Образовательные - научить чувствовать музыку и ритм, основам музыкальной грамоте, базе танцевальных движений.

Сроки реализации

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, по 144 часа на каждом году обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Программа имеет художественную направленность.

Возраст участников 7-11 лет.

Процесс обучения и воспитания можно разделить на три этапа:

- подготовительный
- основной

Формы проведения занятий:

- групповые
- индивидуальные
- работа в парах

Виды занятий:

- Межгрупповые соревнования
- Импровизация
- Проведение мастер-классов
- Участие в конкурсах
- Игра

Приёмы:

- комбинации и этюды
- этюды на образное восприятие.
- сюжетные танцы.
- танцевальные соревнования – один на один

Методы диагностики:

- Педагогический срез
- Тестирование (определение уровня комфортности, коммуникативности)
- Карта-схема творческой активности воспитанников, участие в конкурсах, концертной деятельности.

Форма контроля:

- Открытые занятия
- Итоговые занятия (в конце каждого года обучения)
- Мастер-классы
- Концерты, смотры, конкурсы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Фронтальная
2.	История направления Zumba	10	2	8	Фронтальная
3.	Танцы народов мира	24	4	20	Фронтальная Групповая
4.	Современные танцы	16	2	14	Фронтальная Групповая
5.	Fitness	44	4	40	Фронтальная Групповая
6.	Растяжка	28	4	24	Фронтальная Групповая
7.	Просмотр видео-материалов	6	6	-	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	8	1	7	Групповая Комбинированная
9.	Выступления	4	-	4	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая
	Итого	144	25	119	

Будут знать и уметь

-Историю направления Zumba

-Танцы народов мира

-Современные танцы

Fitness

-изучат теорию, особенности и технику исполнения, научатся делать растяжку.

Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	4	4	-	Фронтальная
2.	Осанка и дыхательная гимнастика.	14	2	12	Фронтальная Групповая
3.	Основы здорового питания.	20	18	2	Фронтальная Групповая
4.	Упражнения на силу и выносливость.	10	2	8	Фронтальная Групповая
5.	Fitness.	46	2	44	Фронтальная Групповая
6.	Растяжка.	16	2	14	Фронтальная Групповая
7.	Программа в стиле Hip-Hop.	10	2	8	Фронтальная Групповая
8.	Репетиции	14	2	12	Групповая Комбинированная
9.	Выступления	8	2	6	Групповая
10	Итоговое занятие	2	-	2	Групповая
	Итого	144	36	108	

Будут знать и уметь

-изучат основы правильной осанки и дыхания.

- изучат простейшие движения, освоят пространство.

- изучат основы здорового питания.

.-смогут составить список продуктов питания и меню

- освоят упражнения на силу и выносливость

Fitness

-узнают особенности и технику.

-освоят пространство, изучат танцевальные комбинации

Hip-Hop.

-узнают основы направления.

-научатся создавать танцевальные композиции, импровизировать и показывать танцевальные композиции

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой курса и на первый год.

2. История направления Zumba

Теория: Рассказать историю возникновения направления.

Практика: основные и базовые движения.

3. Танцы народов мира

Теория: понятия ритм, темпо-ритм, характер музыки.

Практика: Русские народные, Африканские танцы, Латино-Американские танцы

4. Современные танцы

Теория: Основы хип-хоп

танца

Практика: изучение простейших движений, освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

5. Fitness

Теория: особенности и техника.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

6. Растяжка.

Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями.

Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.

7. Просмотр виде -материалов

Теория: Просмотр видео уроков, видео с мастер — классами.

8. Репетиции

Теория: основы репетиций.

Практика: репетиция танцевальных движений.

9. Выступления

Теория: основы выступления на сцене

Практика: выступления на праздниках, концертах

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: прохождение диагностики.

Второй год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: знакомство с программой на второй год обучения.

2. Осанка и дыхательная гимнастика.

Теория: Основы правильной осанки и дыхания.

Практика: изучение простейших движений, освоение пространства.

3. Основы здорового питания.

Теория: изучения основ здорового питания.

Практика: Составление списка продуктов питания и меню.

4. Упражнения на силу и выносливость.

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика: выполнения упражнений, статическое равновесие, основы ОФП.

5. Fitness

Теория: особенности и техника.

Практика: освоение пространства, изучение танцевальных комбинаций, работа над техникой

6. Растяжка.

Теория: Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями.

Практика: разогрев, растяжка мышц ног, рук и спины.

7. Программа в стиле Hip-Hop.

8. Теория: основы направления.

Практика: создание танцевальных композиций, контактная импровизация

9. Репетиции

Теория: основы показа на сцене и среди коллектива.

Практика: репетиции танцевальных композиций.

9. Выступления

Теория: Основы показа танцевальных композиций

Практика: выступления на концертах, праздниках.

10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов учебного года.

Практика: прохождение диагностики.

Ожидаемые результаты:

-личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

-метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий

-предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Показатели результативности:

-Приобретение знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала

-Высокие показатели на смотрах, фестивалях и конкурсах

-Концертная деятельность коллектива

Методические рекомендации по освоению содержания

Предполагается изучение основных позиций, положений и движений танца, включая в работу различные группы мышц, освоение пространства.

- изучение положений рук

- изучение позиций ног:

а) не выворотные VI, II параллельная, VI

б) выворотные I, II, III позиции

- упражнения на развитие выразительности и подвижности корпуса и головы

- ходы по кругу

- упражнения для развития гибкости позвоночника, для развития мышц и подвижности суставов стопы, колена и бедра

- подскоки и прыжки по VI и II невыворотной позициям

- перенос центра тяжести с одной ноги на другую

- освоение пространства (круг, диагональ, колонки, шеренга).

Завершается раздел изучением танцев на выносливость, силу, ловкость.

Контрольные вопросы для диагностики:

Первый год обучения

1. Повторить за педагогом ритмические упражнения.

2. Показать движения и изученные комбинации.

3. Показать умение импровизировать под музыку.

4. Перечислить и показать позиции рук и ног.

5. Рассказать об истории направления Zumba.

Второй год обучения

1. Повторить за педагогом ритмические упражнения.
2. Исполнить самостоятельно комбинацию.
3. Показать элементы в стиле Hip-Hop
4. Рассказать про основы здорового питания.

Материально-техническое обеспечение

Зеркала, светлое помещение.

Аппаратура (магнитофон, видеоманитофон, компьютер).

Дидактический материал (аудио-диски, запись музыки и видео).

Список литературы для педагога

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
4. сайт <http://sportwiki.to/>
5. <http://sportwiki.to/Фитнес>
6. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-танс". С.-П. 2007.
8. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. "Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001. <https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets..>
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба>

Список литературы для обучающихся

1. <https://www.babyblog.ru/article/post/pchto-takoe-dets..>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зумба>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0>
4. <https://www.zumba.com/ru-RU/>
5. https://www.youtube.com/watch?v=_xiQj2P1O4A
6. <https://www.youtube.com/watch?v=NsyPNRwg2Qo>

Оценочный лист
 Промежуточная диагностика
 1 год обучения(Декабрь)

Ф.И.О. _____

Дата _____

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
Уровень освоения программы				
Ориентация в пространстве				
Дыхание при движении				
Танцевальные этюды				

Всего баллов _____

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- ярко выражено **развитие** специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- ярко выраженный рост некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно и оригинально;
- легко перевоплощается, эмоционален;

- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

Хороший уровень (2 балла):

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам вводного контроля);
- нет роста некоторых физических данных (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) - для обучающихся с оптимальным уровнем физического развития;
- эмоционален, вживается в образ;
- импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- перевоплощается, повторяя движения за кем-либо;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

Допустимый уровень (1 балл):

- развитие физических данных отсутствует;
- малоэмоционален
- не импровизирует
- имитационные движения носят репродуктивный характер;
- в коллективном исполнении допускает более 2 ошибок;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

• **Оценка уровня знаний, умений обучающихся.**

- *Оптимальный уровень:* более 30 баллов
- *Хороший уровень:* 19 -30 баллов
- *Допустимый уровень:* до 18 баллов

•

Оценочный лист
Промежуточная диагностика
1 год обучения(Май)

Ф.И.О. _____

Дата _____

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				

Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
Уровень освоения программы				
Ориентация в пространстве				
Дыхание при движении				
Танцевальные комбинации				
Постановка корпуса (позиции рук, ног)				

К

Критерии оценки

Оптимальный уровень (3 балла):

- ярко выражено развитие специальных физических данных (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- максимально использует свои физические возможности (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок), выполняя круговую разминку;
- ярко выраженное развитие гибкости тела;
- безошибочно выполняет упражнения на координацию движений;
- соблюдает позиции рук, ног; постановка корпуса правильная;
- движения выполняет музыкально верно, начинает движение после прослушивания вступления;
- эмоционален и артистичен при выполнении танцевальных комбинаций;
- легко перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет оригинально;
- ранее выученные комбинации выполняет без ошибок;
- легко ориентируется в пространстве;
- дыхание во время движения правильное.

Хороший уровень (2 балла):

- развитие физических данных не значительно (для обучающихся хорошего и допустимого уровня знаний, умений по результатам промежуточной диагностики);
- использует свои физические данные (подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений, музыкальный слух) не в полной мере (для обучающихся с

оптимальным уровнем физического развития по результатам промежуточной диагностики);

- наблюдается развитие гибкости тела;
- допускает, но тут же исправляет 1-2 ошибки в упражнениях на координацию;
- верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног;
- движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится, не слушая вступление;
- малоэмоционален, напряжен, сосредоточен на правильности выполнения движений;
- перевоплощается в образ; импровизационные и имитационные движения выполняет музыкально верно, но нет оригинальности;
- в ранее выученных комбинациях допускает 1-2 ошибки;
- ориентируется в пространстве, допуская паузы;
- дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога.

Допустимый уровень (1 балл):

- развитие физических данных отсутствует;
- мало эмоционален; стеснителен;
- с трудом перевоплощается в образ, не импровизирует, имитационные движения повторяет за другими детьми;
- начинает движение с вступления;
- часто допускает ошибки в постановке корпуса, не соблюдает позиции рук, ног;
- в коллективном исполнении путается, допускает ошибки;
- плохо ориентируется в зале;
- дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся.

Оптимальный уровень: более 30 баллов

Хороший уровень: 19 -30 баллов

Допустимый уровень: до 18 баллов

Оценочный лист

Промежуточная диагностика(Декабрь)

2 год обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				

Координация движений				
Творческое развитие				
Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
Уровень освоения программы				
Комплексы разогрева				
Постановка корпуса				
Танцевальные комбинации				

Всего баллов _____

Критерии оценки

Оптимальный уровень:

- соблюдает выворотность ног при выполнении поклона, марша и балетного шага;
- максимально тянет стопу;
- балетный шаг не ниже 130 градусов;
- упражнение на гибкость тела «Кошечка» выполняет легко, красиво, непринужденно.
- прыжок легкий, высокий.
- координация движений уверенная, безошибочная;
- не допускает ошибок в игре «Передай ритм». Передает ритм четко, громко, уверенно;
- фатазирует, импровизирует, движения разнообразны;
- передает музыку и ее тему в движениях, эмоционален.
- четко знает комплексы разогрева мышц.
- безошибочно выполняет комбинацию танцевальных движений.
- соблюдает правила постановки корпуса.

Хороший уровень:

- соблюдает выворотность ног после напоминания педагога достаточно долгое время;
- тянет стопу, но не использует максимально свои возможности;
- балетный шаг не ниже 90 градусов;
- упражнение на гибкость тела «Кошечка» выполняет правильно, но напряженно;
- прыжок легкий, но недостаточно высокий.
- координация движений уверенная, но с допущением 1-2 ошибок и самостоятельным исправлением их;
- недостаточно уверенно, но правильно выполняет ритмический рисунок в игре «Передай ритм»;

- фантазирует, импровизирует, но движения однообразны;
- выполняет движения под музыку, «включает» эмоции после подсказки педагога.
- знает комплексы разогрева мышц, но допускает паузы, вспоминая последовательность упражнений;
- в танцевальных комбинациях допускает 1-2 ошибки или выполняет верно, не в полную силу;
- редко требуются напоминания педагога по постановке корпуса.

Допустимый уровень:

- соблюдает выворотность ног и натянутость стопы при постоянном напоминании педагога;
- балетный шаг ниже 90 градусов;
- при выполнении «Кошечки» допускает ошибки, отсутствует пластичность, гибкость;
- допускает ошибки при выполнении прыжка, упражнений на координацию.
- нарушает ритмический рисунок, не выдерживает паузы в игре «Передай ритм»;
- мало эмоционален, в импровизации повторяет движения за другими детьми или выполняет элементарные движения, которые не всегда музыкальны.
- допускает ошибки при выполнении комплекса разогрева и в танцевальных комбинациях, работает не в полную силу;
- допускает ошибки в постановке корпуса.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся

Оптимальный уровень: более 30 баллов

Хороший уровень: 20-30 баллов

Допустимый уровень: до 19 баллов

Оценочный лист

Итоговая диагностика(Май)

2год обучения

Ф.И.О. _____

Дата _____

	Уровень			примечание
	Оптимальный 3 балла	Хороший 2 балла	Допустимый 1 балл	
Физическое развитие				
Выворотность ног				
Подъем стопы				
Балетный шаг				
Гибкость тела				
Прыжок				
Координация движений				
Творческое развитие				

Музыкальный слух				
Эмоциональность				
Воображение				
Креативность				
Уровень освоения программы				
Комплексы разогрева (разминка)				
Терминология				
Техника исполнения экзерсиса у станка				

Всего баллов _____

Критерии оценки

Оптимальный уровень:

- ярко выраженная динамика физического развития (для обучающихся с хорошим и допустимым уровнем знаний, умений по результатам вводной диагностики 2 года обучения) и максимальное использование своих физические данные - подъем стопы, легкость и высота прыжка, координация движений (для обучающихся с оптимальным уровнем);
- легко исполняет импровизационные движения, музыкально верно, движения разнообразны, креативны;
- изображает все предложенные эмоциональные состояния
- безошибочно и в полную силу выполняет комплексы разогрева
- владеет терминологией, знает значимость упражнений;
- владеет техникой выполнения движений экзерсиса, знает комбинацию движения;
- комбинации выполнены чисто, верно, в полную силу.

Хороший уровень:

- наблюдается положительная динамика физического развития;
- импровизирует музыкально верно, но движения однообразны;
- изображает все предложенные эмоциональные состояния, но 1-2 вызывает затруднения;
- безошибочно, но не в полную силу выполняет некоторые комплексы разогрева;
- знает терминологию, но не уверенно объясняет значимость упражнения;
- соблюдает технику выполнения экзерсиса с напоминаниями;
- комбинации выполнены верно, но не в полную силу или в полную силу, но с допущением небольших ошибок.

Допустимый уровень:

- Динамика физического развития отсутствует;
- Задание по импровизации вызывает затруднение;
- вяло изображает предложенные эмоциональные состояния, более двух эмоций вызывают затруднения;
- комплексы разогрева повторяет за кем-либо;
- знает некоторую терминологию. Не может объяснить значимость упражнения;
- часто допускает ошибки в технике выполнения экзерсиса;
- Пугается, выполняя комбинации.

Оценка уровня знаний, умений обучающихся

Оптимальный уровень: более 30 баллов

Хороший уровень: 20-30 баллов

Допустимый уровень: до 19 баллов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

№ п/п	Тем занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие	2		
2	Техника безопасности	2		
3	Осанка и дыхательная гимнастика	2		
4	Основы правильной осанки и дыхания	2		
5	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
6	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
7	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
8	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
9	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
10	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
11	Основы здорового питания	2		
12	изучения основ здорового питания	2		
13	Танец «Калинка»	2		
14	Танец «Калинка»	2		
15	Танец «Калинка»	2		
16	Танец «Калинка»	2		
17	Танец «Калинка»	2		
18	Танец «Калинка»	2		
19	Танец «Калинка»	2		
20	Танец «Калинка»	2		
21	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
22	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
23	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
24	выполнения упражнений	2		
25	выполнения упражнений	2		

26	выполнения упражнений	2		
27	выполнения упражнений	2		
28	Zumba Fitness	2		
29	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
30	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
31	Промежуточная аттестация	2		
32	Новогоднее выступление	2		
33	выполнения упражнений	2		
34	выполнения упражнений	2		
35	выполнения упражнений	2		
36	выполнения упражнений	2		
37	выполнения упражнений	2		
38	изучение танцевальных комбинаций	2		
39	изучение танцевальных комбинаций	2		
40	изучение танцевальных комбинаций	2		
41	изучение танцевальных комбинаций	2		
42	изучение танцевальных комбинаций	2		
43	изучение танцевальных комбинаций	2		
44	изучение танцевальных комбинаций	2		
45	изучение танцевальных комбинаций	2		
46	изучение танцевальных комбинаций	2		
47	изучение танцевальных комбинаций	2		
48	изучение танцевальных комбинаций	2		
49	изучение танцевальных комбинаций	2		
50	изучение танцевальных комбинаций	2		
51	изучение танцевальных комбинаций	2		
52	изучение танцевальных комбинаций	2		
53	Растяжка	2		
54	Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиям	2		
55	Выступление	2		
56	освоение пространства	2		
57	освоение пространства	2		
58	изучение танцевальных комбинаций	2		
59	изучение танцевальных комбинаций	2		
60	изучение танцевальных комбинаций	2		
61	работа над техникой	2		

62	работа над техникой	2		
63	Программа в стиле Нip-Нор	2		
64	основы направления	2		
65	создание танцевальных композиций	2		
66	создание танцевальных композиций	2		
67	контактная импровизация	2		
68	контактная импровизация	2		
69	Репетиции	2		
70	Промежуточная аттестация	2		
71	Выступление	2		
72	Итоговое занятие	2		
	Всего	144		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Второй год обучения

№ п/п	Тем занятия	Количество о часов	Даты занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие	2		
2	Техника безопасности	2		
3	Осанка и дыхательная гимнастика	2		
4	Основы правильной осанки и дыхания	2		
5	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
6	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
7	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
8	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
9	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
10	изучение простейших движений, освоение пространства	2		
11	Выступление	2		
12	Основы здорового питания	2		
13	изучения основ здорового питания	2		
14	изучения основ здорового питания	2		
15	изучения основ здорового питания	2		
16	изучения основ здорового питания	2		
17	изучения основ здорового питания	2		
18	изучения основ здорового питания	2		
19	изучения основ здорового питания	2		
20	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
21	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
22	Танец «Чыршы-чыршы»	2		
23	Упражнения на силу и выносливость	2		
24	Новогоднее выступление	2		
25	выполнения упражнений, статическое равновесие	2		
26	выполнения упражнений	2		

27	выполнения упражнений	2		
28	выполнения упражнений	2		
29	Zumba Fitness	2		
30	особенности и техника	2		
31	освоение пространства	2		
32	освоение пространства	2		
33	освоение пространства	2		
34	Выступление	2		
35	освоение пространства	2		
36	освоение пространства	2		
37	освоение пространства	2		
38	освоение пространства	2		
39	изучение танцевальных комбинаций	2		
40	изучение танцевальных комбинаций	2		
41	изучение танцевальных комбинаций	2		
42	изучение танцевальных комбинаций	2		
43	изучение танцевальных комбинаций	2		
44	изучение танцевальных комбинаций	2		
45	изучение танцевальных комбинаций	2		
46	изучение танцевальных комбинаций	2		
47	изучение танцевальных комбинаций	2		
48	изучение танцевальных комбинаций	2		
49	изучение танцевальных комбинаций	2		
50	изучение танцевальных комбинаций	2		
51	изучение танцевальных комбинаций	2		
52	изучение танцевальных комбинаций	2		
53	изучение танцевальных комбинаций	2		
54	Растяжка	2		
55	Беседы о важности растяжки и подготовки к занятиями	2		
56	Выступление	2		
57	освоение пространства	2		
58	освоение пространства	2		
59	изучение танцевальных комбинаций	2		
60	изучение танцевальных комбинаций	2		
61	изучение танцевальных комбинаций	2		
62	работа над техникой	2		

63	работа над техникой	2		
64	Программа в стиле Нip-Нор	2		
65	основы направления	2		
66	создание танцевальных композиций	2		
67	создание танцевальных композиций	2		
68	контактная импровизация	2		
69	контактная импровизация	2		
70	Репетиции танцевальных композиций	2		
71	Итоговое выступление	2		
72	Итоговое занятие	2		
	Всего	144		