

Управление образования администрации Осинниковского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 21 «Ивушка»
(МБДОУ Детский сад №21)

Принята на заседании
педагогического совета
от «18» августа 2023 г.
Протокол № 8

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №21
Лубенская Е.А.
от «18» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная мозаика»**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Музыченко Юлия Владимировна,

г.Осинники, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	5
1.4. Планируемые результаты	28
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	29
2.1. Календарный учебный график	29
2.2. Условия реализации программы	29
2.3. Формы аттестации / контроля	29
2.4. Оценочные материалы	29
2.5. Методические материалы	30
2.6. Список литературы	31
ПРИЛОЖЕНИЯ	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» имеет художественную направленность. Стартовый уровень.

Актуальность программы

В настоящее время современные дети, в силу жизненных ситуаций, ведут малоподвижный образ жизни. Со стороны родителей возрастает потребность в воспитании осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни, а также в двигательной активности детей, которая предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

С помощью креативной гимнастики с элементами хореографии у детей развивается мышление, воображение, расширяется кругозор, формируются навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Музыкальная мозаика» ориентирует ребенка на приобщение к здоровому образу жизни, к собственной индивидуальности и танцевально-музыкальной культуре. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Адресат программы: обучающиеся 3 – 7 лет

Объем и срок освоения программы Программа рассчитана на один год обучения, в объеме учебного времени 72 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Длительность непосредственно образовательной деятельности зависит от возраста детей и составляет 30 мин.

Количество детей в группе 15-25 человек.

Форма обучения

1. Танцевально-ритмические занятия.
2. Элементы хореографии и изучение современного танца.
3. Стрейчинг и релаксация.
4. Степ-аэробика.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет индивидуальных психо-возрастных особенностей ребенка и его физических данных.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами хореографии (культура движения, музыкальность, координация), раскрывать индивидуальные особенности воспитанников и развивать их творческие способности.

Задачи программы:

1. Личностные:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- психологическое раскрепощение ребенка;

2. Метапредметные:

- обучение дошкольников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
 - развитие у детей музыкально-ритмических навыков
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

3. Предметные (образовательные):

- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области современной хореографии и степ-аэробики;
 - формирование потребности здорового образа жизни;
 - воспитание патриотизма, гражданственности нравственности, толерантности.

•

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Танцевально – ритмическое направление					
1.	Теория	6	6		Беседа, наблюдение с заполнением диагностической карты
2.	Танцевальные разминки	11		11	
3.	Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций)	18		18	
4.	Элементы хореографии и изучение современных танцев	18		18	
5.	Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц)	5		5	
6.	Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)	5		5	
7.	Дыхательная гимнастика	5		5	
	Показ (выступление на мероприятии) Концертный номер «Осень золотая» «Счастливый Новый год» «Смайлики» «Хорошее настроение	4			4
Итого:		72	6	62	4

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Танцевально-ритмическое направление (72 ч.)

СЕНТЯБРЬ

Тема 1.1. Занятие 1

Теория: *Беседа:* Форма для занятий, труд залог успеха

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Дерево, Ученик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.2. Занятие 2

Теория: *Беседа:* Форма для занятий, труд залог успеха

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Дерево, Ученик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.3. Занятие 3

Теория: *Беседа:* Форма для занятий, труд залог успеха

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Дерево, Ученик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.4. Занятие 4

Теория: *Беседа:* Форма для занятий, труд залог успеха

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Дерево, Ученик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.5. Занятие 5

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Зёрнышко, Змея

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.6. Занятие 6

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Зёрнышко, Змея

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.7. Занятие 7

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на

степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Зёрнышко, Змея

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.8. Занятие 8

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-тач (steptouch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basicstep (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Зёрнышко, Змея

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: *Беседа.*

ОКТЯБРЬ

Тема 1.9. Занятие 9

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кобра, Ящерица

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.10. Занятие 10

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кобра, Ящерица

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.11. Занятие 11

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кобра, Ящерица

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.12. Занятие 12

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кобра, Ящерица

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.13. Занятие 13

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кузнечик, Кораблик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.14. Занятие 14

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кузнечик, Кораблик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.15. Занятие 15

Форма контроля: *показ (выступление на мероприятии)* Концертный номер «Осень золотая»

Тема 1.16. Занятие 16

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Элементы хореографии и изучение современных танцев повторение элементов танцевального номера «Осень золотая»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кузнечик, Кораблик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа.*

НОЯБРЬ

Тема 1.17. Занятие 17

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Кузнечик, Кораблик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.18. Занятие 18

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Качели, Кошка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.19. Занятие 19

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Качели, Кошка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.20. Занятие 20

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Качели, Кошка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.21. Занятие 21

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Качели, Кошка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.22. Занятие 22

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Собачка, Колечко

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.23. Занятие 23

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Собачка, Колечко

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.24. Занятие 24

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колена стремиться чуть вперед.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Собачка, Колечко

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа*

ДЕКАБРЬ

Тема 1.25. Занятие 25

Теория: *Просмотр видео презентации:* Движение - это жизнь!

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Собачка, Колечко

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.26. Занятие 26

Теория: *Просмотр видео презентации:* Движение - это жизнь!

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Рыбка, Мостик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.27. Занятие 27

Теория: *Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!*

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Рыбка, Мостик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.28. Занятие 28

Теория: *Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!*

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Рыбка, Мостик

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.29. Занятие 29

Теория: *Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!*

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-кик (Stepkick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливый Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Скорпион, Книжка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.30. Занятие 30

Теория: Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-кик (Stepkick)
- шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливы Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Скорпион, Книжка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Беседа

Тема 1.31. Занятие 31

Форма контроля: показ (выступление на мероприятии) Концертный номер «Счастливы Новый год»

Тема 1.32. Занятие 32

Теория: Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-кик (Stepkick)
- шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Счастливы Новый год»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Скорпион, Книжка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: Беседа

ЯНВАРЬ

Тема 1.33. Занятие 33

Теория: Беседа Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back)
- шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Летучая мышь, Страус

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.34. Занятие 34

Теория: Беседа Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back)
- шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Летучая мышь, Страус

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.35. Занятие 35

Теория: *Беседа* Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back)
- шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Летучая мышь, Страус

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.36. Занятие 36

Теория: *Беседа* Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back)
- шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Летучая мышь, Страус

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.37. Занятие 37

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back)
- шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Носорог, Веточка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.38. Занятие 38

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Носорог, Веточка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.39. Занятие 39

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Носорог, Веточка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.40. Занятие 40

Теория: *Просмотр видео презентации:* правила поведения на танцевально-ритмических занятиях

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения мышц поднимите назад (захлест голени).

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Носорог, Веточка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

ФЕВРАЛЬ

Тема 1.41. Занятие 41

Теория: *Беседа:* о здоровом образе жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Горка, Ванька – Встанька

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.42. Занятие 42

Теория: Беседа: о здоровом образе жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Горка, Ванька – Встанька

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.43. Занятие 43

Теория: Беседа: о здоровом образе жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Горка, Ванька – Встанька

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.44. Занятие 44

Теория: Беседа: о здоровом образе жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Горка, Ванька – Встанька

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.45. Занятие 45

Теория: Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Ёжик, Слон

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.46. Занятие 46

Теория: Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Ёжик, Слон

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.47. Занятие 47

Теория: Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Ёжик, Слон

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.48. Занятие 48

Теория: Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Ёжик, Слон

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Беседа.

МАРТ

Тема 1.49. Занятие 49

Теория: Беседа Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Смайлики»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Черепаха, Улитка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: Беседа.

Тема 1.50. Занятие 50

Форма контроля: показ (выступление на мероприятии) Концертный номер «Смайлики»

Тема 1.51. Занятие 51

Теория: Беседа Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Черепаха, Улитка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.52. Занятие 52

Теория: *Беседа* Безопасность жизни и здоровья при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Черепаха, Улитка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.53. Занятие 53

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Маятник, Морская звезда

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.54. Занятие 54

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Маятник, Морская звезда

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.55. Занятие 55

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Маятник, Морская звезда

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа.*

Тема 1.56. Занятие 56

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Маятник, Морская звезда

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: *Беседа*

АПРЕЛЬ

Тема 1.57. Занятие 57

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Лисичка, Месяц

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.58. Занятие 58

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Лисичка, Месяц

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.59. Занятие 59

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Лисичка, Месяц

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.60 Занятие 60

Теория: *Беседа* Значение здорового образа жизни

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Лисичка, Месяц

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.61. Занятие 61

Теория: Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Муравей, Стрекоза

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Беседа

Тема 1.62. Занятие 62

Теория: Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Муравей, Стрекоза

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: Беседа

Тема 1.63. Занятие 63

Теория: Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Муравей, Стрекоза

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Разминка»

Форма контроля: *Беседа*

Тема 1.64. Занятие 64

Теория: *Просмотр видео презентации: Движение - это жизнь!*

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Муравей, Стрекоза

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Беседа*

МАЙ

Тема 1.65. Занятие 65

Теория: *Беседа* Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразном спортивном инвентаре

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы: (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Бабочка, Рак

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Обними плечи»

Форма контроля: *Наблюдение. Заполнение диагностической карты*

Тема 1.66. Занятие 66

Теория: *Беседа* Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразном спортивном инвентаре

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы: (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на

нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Бабочка, Рак

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.67. Занятие 67

Теория: *Беседа* Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразном спортивном инвентаре

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы: (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Бабочка, Рак

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Погончики»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.68. Занятие 68

Теория: *Беседа* Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразном спортивном инвентаре

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы: (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Бабочка, Рак

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.69. Занятие 69

Форма контроля: показ (выступление на мероприятии) Концертный номер «Хорошее настроение»

Тема 1.70. Занятие 70

Теория: *Беседа* Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразном спортивном инвентаре

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы: (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Паучок, Лягушка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Кошка»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.71. Занятие 71

Теория: *Беседа* Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразном спортивном инвентаре

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы: (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Паучок, Лягушка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

Тема 1.72. Занятие 72

Теория: Беседа Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразном спортивном инвентаре

Практика:

Танцевальные разминки

Степ-аэробика (изучение шагов и разучивание связок и комбинаций) Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы: (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Элементы хореографии и изучение современных танцев разучивание элементов танцевального номера «Хорошее настроение»

Стретчинг (упражнения на растяжку всех групп мышц) Паучок, Лягушка

Упражнения на релаксацию (расслабление отдельных групп мышц и всего организма в целом)

Дыхательная гимнастика «Большой маятник»

Форма контроля: Наблюдение. Заполнение диагностической карты

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- знать правила поведения на танцевально-ритмическом занятии;
- различать жанры в музыке (песня, танец, марш).

Будет уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с характером и динамикой музыки;
- выполнять танцевальные движения (поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении);
- правильно выполнять шаги и комбинации шагов степ-аэробики;
- обладать навыками дыхательных гимнастик;
- ребенок имеет набор музыкально-ритмических движений, обладает элементарными музыкально-ритмическими представлениями.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- принимать и выполнять учебные (творческие) задачи;
- учитывать данные педагогом рекомендации в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом и сверстниками;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- различать способ и результат действия;
- проявлять познавательную инициативу в учебном и творческом сотрудничестве; самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры деятельности в новом учебном материале.

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- проявлять интерес к хореографии как к виду искусства;
- следовать правилам здорового образа жизни, сочетать занятия с отдыхом.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Продолжительность каникул – с 01 июня по 31 августа 2024 года

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 01.09.2023 по 31.05.2024

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в музыкально-спортивном зале.

Музыкально-спортивный зал оснащен зеркалами, музыкальным оборудованием, предметами художественной гимнастики: султанчики, гимнастические маты, степ-платформы, музыкальный центр.

2. Информационное обеспечение:

библиотека музыкально-ритмической и хореографической направленности: А.И. Буренина «Ритмическая мозаика (в контексте ФГОС ДО)»: - М., 2015.;

дидактический материал, подборка музыкального репертуара для занятий и концертной деятельности, презентации для эстетического сопровождения обучения.

Картотека «Упражнения игрового стретчинга».

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Диагностика (наблюдение) проводится в ходе непосредственно образовательной деятельности. Основным параметр – проявление активности.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (промежуточный – в январе, итоговый – в мае), средством наблюдения и бесед. Составлена карта «Диагностика освоения дополнительной образовательной программы «Танцевальная мозаика».

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Итоговое занятие, концертная деятельность.

2.4. Оценочные материалы

Выбор форм и методов оценки результативности образовательного процесса проводится педагогом самостоятельно на основе решения следующих задач: оценки процесса и результата образовательной деятельности учащихся; оценки качеств личности,

необходимых для решения тех или иных образовательных задач; оценки социальной роли детей в предлагаемых обстоятельствах.

2.5. Методические материалы

Методы и формы организации учебного занятия, обучения.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- *Словесный* (устное изложение, беседа, анализ полученных знаний и т.д.)
- *Наглядный* (показ видеоматериалов, тематических презентаций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- *Практический* (тренинг, упражнения, выполнение по образцу и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *Объяснительно-иллюстративный* – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- *Репродуктивный* – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности
- *Частично-поисковый* – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- *Исследовательский* – самостоятельная творческая работа учащихся.

форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- *Фронтальный* – одновременная работа со всеми учащимися
- *Коллективный* – организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми
- *Индивидуально-фронтальный* – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- *Групповой* – организация работы по малым группам (от 2 до 5 человек)
- *Коллективно-групповой* – выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
- *В парах* – организация работы по парам
- *Индивидуальный* – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой для детей дошкольного возраста.

Технология по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Алгоритм учебного занятия.

Вводная часть:

Теория – 3 мин

Разминка - 5 мин

Основная часть:

Степ-аэробика- 8 мин

Комплекс дыхательной гимнастики – 2 мин.

Разучивание элементов танца – 8 мин

Заключительная часть:

Стретчинг – 2 мин, Релаксация – 2 мин.

Дидактические материалы.

Мультимедийные материалы: видеоматериалы, тематические презентации.

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика».
2. Т. Г. Кареева «Формирование здорового образа жизни», Волгоград: Учитель, 2011 г., - 170 с.
3. И.Каплунова, И.Новоскольцева « Потанцуй со мной, дружок», Санкт-Петербург 2010г.,- 72 с.

- для родителей:

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.

Наглядные материалы:

Техника безопасности на занятиях физической культуре. Видеопрезентация

Движение - это жизнь! Видеопрезентация

Интернет-ресурсы:

1. Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.htm> Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» - 22.02.2013.

Диагностика освоения дополнительной образовательной программы «Танцевальная мозаика»

Танцевально - ритмическое направление

Педагог дополнительного образования: _____

Группа 3 - 7 лет

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Определяют музыкальный жанр произведения.		Определяют настроение, характер музыкального произведения.		Умеют выполнять танцевальные движения.		Выразительно двигаются в соответствии с характером музыки		Выполняют танцевальные движения качественно.		Умеют правильно выполнять шаги и комбинации шагов степ – аэробики.		Обладают навыками рационального дыхания, умеют применять релаксационные упражнения.		Умеют правильно выполнять элементы фитнеса - аэробики		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)		
		январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	январь	май	
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				
11.																				
12.																				
Итоговый показатель по группе (среднее значение)																				

