

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»
Институт дополнительного профессионального образования
Региональная инновационная площадка «Совершенствование работы с
высокомотивированными и одаренными обучающимися. Меры поддержки одаренных детей и
молодежи: опыт практической реализации»

**Фонд оценочных средств и диагностики
по программе студии современного танца «MiX»**

***1 год обучения
(стартовый, базовый, продвинутый уровень)***

Набережные Челны

2019

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

Гильмудинова А.И., педагог дополнительного образования первой квалификационной категории, МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» г. Набережные Челны

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР:

Фомина Т.Ю., кандидат исторических наук, доцент, руководитель лаборатории «Научно-методическое сопровождение образовательной деятельности» ФГБОУ ВО «Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Фонд оценочных средств и диагностики по программе студии современного танца «MiX» 1 год обучения (стартовый, базовый, продвинутый уровень) / сост. А.И. Гильмудинова; науч. ред. Т.Ю. Фомина. – Набережные Челны, 2019. – 39 с.

Пособие содержит фонд оценочных средств и диагностики по программе студии современного танца, разработанный для 1 года обучения с учетом дифференцированного подхода к уровням профессиональных достижений. Представленные материалы обобщают инновационный опыт педагогов дополнительного образования, апробированный в ходе многолетней педагогической практики. Издание подготовлено в рамках деятельности Региональной инновационной площадки «Совершенствование работы с высокомотивированными и одаренными обучающимися. Меры поддержки одаренных детей и молодежи: опыт практической реализации», работающей при поддержке Министерства образования и науки Республики Татарстан.

Содержание

Введение.....	4
Планируемые результаты.....	6
Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Базовая аэробика» студии современного танца «MiX».....	7
Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Современный танец» студии современного танца «MiX».....	9
Фонд оценочных средств: входной контроль.....	11
Перечень оценочных средств текущего контроля.....	13
Список вопросов текущего контроля по предметам «Аэробика» и «Современный танец».....	14
Текущий контроль. 1 четверть. Стартовый уровень.....	15
Текущий контроль. 1 четверть. Базовый уровень.....	16
Текущий контроль. 1 четверть. Продвинутый уровень.....	17
Текущий контроль. 2 четверть. Стартовый уровень.....	18
Текущий контроль. 2 четверть. Базовый уровень.....	19
Текущий контроль. 2 четверть. Продвинутый уровень.....	20
Текущий контроль. 3 четверть. Стартовый уровень.....	21
Текущий контроль. 3 четверть. Базовый уровень.....	23
Текущий контроль. 3 четверть. Продвинутый уровень.....	24
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Стартовый уровень..	25
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Базовый уровень.....	26
Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Продвинутый уровень.....	27
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Стартовый уровень...	29
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Базовый уровень.....	30
Промежуточный контроль. Конец учебного года. Продвинутый уровень.....	31
Список литературы.....	33
Приложения.....	35

Введение

Танцевальная студия «MIX» работает в направлении современного танца. Программа 1 года обучения включает современный танец и базовую аэробику. Содержание программы расширяет представления учащихся о танцевальных стилях и направлениях, знакомит с историей современного танца, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья. Учащиеся могут пробовать свои силы на различных сценах: перед родителями и детьми, на сценах дворца и других образовательных учреждений, на площадках города и республики. Для проверки уровня знаний учащихся на различных этапах обучения сформирован фонд оценочных средств.

ФОС – это комплекс методических и контрольных измерительных материалов, оценочных средств, предназначенных для определения качества результатов обучения и уровня сформированности знаний и умений обучающихся в ходе освоения дополнительной общеобразовательной программы в области хореографии. Оценочные средства – это контрольные задания, а также описания форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения учащимися учебного материала учебной дисциплины и модуля.

Целью создания фонда оценочных средств является установление соответствия знаний и уровня сформированности компетенций учащихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по учебному предмету (модулю).

Основными видами контроля знаний и умений учащихся являются: входная диагностика, текущий контроль знаний, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. Основными принципами организации и проведения всех видов контроля знаний и умений являются – систематичность, учёт индивидуальных способностей учащихся.

Начальный (входной) контроль фиксирует начальный уровень подготовленности учащихся. В условиях личностно-ориентированной

образовательной среды результаты входного контроля используются как начальные значения в индивидуальном профиле успешности учащегося. Такой контроль может осуществляться в форме самооценивания или наблюдения педагога.

Текущий контроль знаний направлен на поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому материалу, повышение уровня освоения текущего учебного материала, преследование воспитательных целей с учётом индивидуальных психологических особенностей учащихся. Текущий контроль знаний учащихся осуществляется регулярно (каждое занятие) преподавателем. Формы текущего контроля успеваемости определяет преподаватель с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Основными формами промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам являются: творческое задание, зачет, контрольное занятие, выступление, конкурсы.

Итоговая аттестация выпускников представляет собой форму контроля (оценки) освоения выпускниками дополнительных общеобразовательных программ, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные:

- сформированность внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к танцу, широкая мотивационная основа учебной деятельности;
- способность к оценке своей деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с искусством танца.

Метапредметные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать оценку и оценивать правильность своих действий;
- формулировать собственное мнение;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Предметные:

- освоить основные разделы базовой аэробики, отрабатывать и совершенствовать технику исполнения, знать понятия элементов аэробики;
- знать технику исполнения и правильно выполнять базовые элементы современного танца;
- выдерживать чувство ритма (различать смену ритма, уметь определять сильные и слабые доли в музыке);
- демонстрировать гибкость, синхронность и координацию движений (координировать работу рук, ног и корпуса);
- правильно выполнять упражнения на разные группы мышц;
- проявлять интерес к занятиям по программе, добиваться точности выполнения коллективных постановок;
- создавать свои танцевальные связки на основе пройденного материала;
- знать правила поведения в образовательном учреждении, в кабинете хореографии и технику безопасности;
- выступать на сцене, уметь держать себя на публике.

**Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Базовая аэробика»
студии современного танца «MiX»**

Тема	Вид контроля	Вид деятельности	Оценочные средства	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Введение. Инструктаж по ТБ	входной	Репродуктивный	Входной опрос Беседа	Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических требований к месту занятия и одежде занимающихся.
Техника движения базовых элементов: базовая работа рук	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный контроль	Уверенно выполнять упражнения с руками на бедрах, упражнения с руками, Четко отрабатывать базовое упражнение руками с элементами применения ног
Техника движения базовых элементов: базовая работа ног	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Сам. Работы показ	Слаженно исполнять базовое упражнение, шаги
Техника движения базовых элементов: базовые аэробные шаги	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный контроль Показ	знание терминологии, знание элементов, шагов, связок, знание особенностей постановки рук, ног, корпуса, умение выполнять элементы и связки Уметь повторять базовые шаги, уметь построить фигуру
Техника движения базовых элементов: базовые прыжки	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Визуальный контроль Показ	Совершенствование владения базовыми элементами и включение их в комбинации, уверенно выполнять упражнения в среднем темпе, соблюдая правила выполнения, в ритме

				музыки
Соединение базовых элементов в аэробную, простейшую комбинацию	текущий	Репродуктивный, продуктивный, творческий	Практическое занятие Устные опросы Сам. работа Показ, зачет	Знать основные понятия базовых элементов, уметь повторить простейшую комбинацию одновременно с руками
Силовая тренировка	текущий	Репродуктивный, продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль, показ, тест физической подготовки	Уметь правильно выполнять упражнения на работу мышц живота, спины, таза, знать упражнения на растяжку, знать очередность исполнения. Уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения, выработка двигательных навыков, совершенствование двигательной функции
Контрольные срезы	Текущий	Продуктивный, творческий	Практические задания Выступления Визуальный контроль, конкурсы, зачет	Показ на практике базовых элементов, четкое обобщение всех элементов, уметь показать правильно разученные элементы, выступления на сцене, умение держать себя на публике

**Паспорт фонда оценочных средств по предмету «Современный танец»
студии современного танца «MiX»**

Тема	Вид контроля	Вид деятельности	Оценочные средства	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Введение. Инструктаж по технике безопасности	входной	Репродуктивный	Входной опрос Беседа	Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических требований к месту занятия и одежде занимающихся.
Базовые танцевальные элементы	текущий	Репродуктивный продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль	знание терминологии, знание элементов, шагов, связок, знание особенностей постановки рук, ног, корпуса, умение выполнять элементы и связки, умение правильно двигать руками, развивать чувство ритма
Отработка техники движений	текущий	Репродуктивный продуктивный	Устные опросы Сам. работа показ	Уметь исполнять танцевальные композиции, уметь выполнять танцевальные движения, выполнять движения в ритме музыки, синхронно, уметь различать смену ритма, композиций. двигаться в ритме и характере музыки, выделять акценты, совершенствование владения базовыми элементами и включение их в комбинации
Растяжка	текущий	Репродуктивный продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль Показ	Уметь разогреть мышцы ног и рук, выполнение элементов, знание правил выполнения, уметь

				сесть на правый или левый шпагат, поперечный шпагат
Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата	текущий	Репродуктивный продуктивный	Устные опросы Визуальный контроль Показ	Развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата
Постановочная работа	текущий, промежуточный	Репродуктивный продуктивный, творческий	Устные опросы Сам. работа Показ	Уметь различать смену ритма, композиций, двигаться в ритме и характере музыки, разученные танцевальные композиции, повторение и доведение до автоматизма проведение элементов
Импровизация	текущий	Творческий	Показ, батл, джем	Создают свою танцевальную связку. разученные танцевальные композиции, знают технику выполнения, выполняют уверенно, в ритме музыки
Контрольные срезы	текущий, промежуточный	Продуктивный, творческий	Практические задания № 4 Выступления Визуальный контроль, конкурсы, зачет	Выступления на сцене, умение держать себя на публике, участие в конкурсах различного уровня

Перечень оценочных средств: входной контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Визуальный контроль, задания	Оценочное средство, которое предполагает оценку педагогом действий учащегося в ходе исполнения упражнений на первых занятиях
2	Устный опрос	Оценочное средство, с помощью которого выявляется степень отношения учащегося к изучаемой дисциплине

Список вопросов для входного контроля:

1. Что такое для Вас танец?
2. Что Вас привлекает в танце, современном танце?
3. Что Вам нравится танцевать?
4. Любите ли Вы выступать на сцене?
5. Какие направления современного танца Вы знаете?
6. Какие группы мышц необходимо укреплять танцору?
7. Каких танцоров или команды Вы знаете?

Критерии оценки устного опроса:

Наименование	Описание
Высокий уровень	учащийся ответил уверенно, правильно, системные теоретические знания
Средний уровень	уверенные ответы, теоретические знания, могут некоторые сомнения, стеснение и замкнутость
Средний уровень	частичные неуверенные ответы, полная замкнутость

Входная диагностика. Начало учебного года.

Цель: Определить уровень развития необходимых физических качеств.

Содержание: педагог на первом занятии предлагает детям выполнить упражнения с разными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для новичков. Детям

необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы педагог мог определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых для танцора качеств (гибкость, прыжки, музыкально-ритмическая координация).

Гибкость: упражнение «Бутербродик» – складка: сидя на полу, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

Прыжки (наличие толчка): руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 прыжков с прямыми ногами. Оценивается лёгкость, чистота и высота исполнения.

Приседы: руки на поясе, стойка по 6-й позиции. Выполнить 10 раз, вытягивая руки вперёд.

Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии):

- игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Основы партерной гимнастики:

- упражнение «Бабочка»: сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола);

- поперечный, правый и левый шпагат (максимальное разведение прямых ног по одной линии – 180 градусов).

- упражнение «Берёзка» – стойка на лопатках.

Перечень оценочных средств текущего контроля

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика	Представление оценочного средства в фонде
1	Устный опрос	Оценочное средство, с помощью которого выявляется степень усвоения учащимися теоретических знаний (перечень теоретических понятий, список вопросов)	Перечень основных шагов (степов аэробики)
2	Практическая работа на занятии	Оценочное средство, которое предполагает выполнение конкретных заданий во время занятия	Требования к знаниям и умениям по темам
3	Визуальный контроль	Оценочное средство, которое предполагает внесение поправок педагогом в ходе исполнения упражнений учащимися	Требования к знаниям и умениям по темам
4	Контрольное занятие	Средство проверки сформированности знаний, умений и навыков в ходе исполнения программы	Требования к знаниям и умениям по темам
5	Концерт	Публичное выступление на сцене, проверка технической, психологической подготовки учащихся	Требования к знаниям и умениям по темам
6	Конкурс	Публичное выступление на сцене, носящий соревновательный характер	Требования к знаниям и умениям по темам
7	Джем, батл	Выход, выступление учащегося в центр круга, с целью показать свои умения (могут остаться в качестве зрителя, по желанию)	Требования к знаниям и умениям по темам

Список вопросов текущего контроля по предметам «Аэробика» и «Современный танец»

Аэробика:

1. Что такое аэробика, фитнес? И какие разновидности Вы знаете?
2. Назовите основные степы аэробики? Какие модификации этих степов знаете?
3. Расскажите правила исполнения одного степа.
4. Чем отличается степ «double step touch» от степа «grape wine»?
5. На каком языке называют степы аэробики? Переводы каких Вы знаете?
6. Чем отличается базовая аэробика от танцевальной?
7. Сколько восьмерок может быть в связке?
8. Назовите степы, которые уводят танцора вправо и влево.
9. Покажите или назовите степы, которые переводят с одной рабочей ноги на другую.

Современный танец:

1. Что такое танец?
2. Какие стили танцев Вы знаете?
3. Назовите особенности стиля Hip Hop, Dancehall, House dance, Vogue?
4. Какой стиль современного танца Вам нравится больше всего и почему?
5. Что такое Bounce?
6. Что такое attitude и feeling?
7. Правила поведения танцора на сцене, за кулисами, в зрительном зале?
8. Что такое «уважение к сцене»?
9. Что такое «поклон»?
10. Одежда, музыка, образ, характер. Должно ли все сочетаться?

Текущий контроль. 1 четверть. Стартовый уровень.

Форма: практическое задание

Цель: парная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: в начале занятия педагог показывает детям связку из двух восьмерок, все ее учат, отрабатывают. Затем учащиеся по жребии делятся на пары и должны придумать сами две восьмерки, продолжение к изученным двум. Для этого они получают 4 карточки с названиями степов и счетом для их выполнения. Задача детей выбрать степы и выстроить их в две восьмерки. В конце работы каждая пара демонстрирует 4 восьмерки (две восьмерки педагога и две - пары). В конце работы рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 1 четверть. Базовый уровень.

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает 5-6 карточек из предложенных на выбор, на которых прописаны названия степов аэробики с указанием счета для его выполнения. Команда должна на основе выбранных карточек составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние, не нужные карточки можно отложить. Главное условие: 4 восьмерки, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (32 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 1 четверть. Продвинутый уровень.

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике по карточкам.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает 5-6 карточек из предложенных на выбор, на которых прописаны названия степов аэробики с указанием счета для его выполнения. Команда должна на основе выбранных карточек составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу и перекинуть ее без изменений на левую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная, лишние, не нужные карточки можно отложить. Главное условие: 4 восьмерки на правую и левую рабочие ноги, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (64 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы

рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 2 четверть. Стартовый уровень.

Форма: практическое задание

Цель: парная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: в начале занятия педагог показывает детям связку из двух восьмерок, все ее учат, отрабатывают. Затем учащиеся по жребию делятся на пары и должны придумать сами две восьмерки, продолжение к изученным двум. Дети могут выбрать любые степы – чтобы степы не повторялись за 4 восьмерки. Задача детей выбрать степы и выстроить их в две восьмерки. В конце работы каждая пара демонстрирует 4 восьмерки (две восьмерки педагога и две - пары). В конце работы рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы

рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 2 четверть. Базовый уровень.

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: учащиеся по жребию делятся на команды по 4-5 человек. Каждая команда на основе изученного материала на занятии (базовые шаги, руки, прыжки, комбинации, степы) создает свою связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу. Связка должна быть удобная, правильная. Главное условие: 4 восьмерки на правую ногу, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (32 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы,

возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 2 четверть. Продвинутый уровень.

Форма: практическое задание

Цель: командная работа, формирование умения правильно составлять связку по аэробике.

Содержание: учащиеся по жребью делятся на команды по 4-5 человек. Команда должна на основе изученного материала на занятии (базовые шаги, руки, прыжки, комбинации, степы) составить связку из 4 восьмерок (32 счета) на правую рабочую ногу и перекинуть ее без изменений на левую рабочую ногу.

Связка должна быть удобная, правильная, лишние. Главное условие: 4 восьмерки на правую и левую рабочие ноги, все участники команды работают вместе. На выполнение 20-25 минут, прогон связки под музыку несколько раз и демонстрация перед всеми командами. Каждая команда дает себе название, затем все команды по жребию показывают результат своей работы. Критерии оценки сразу оглашаются детям: синхронность, правильность (64 счета), артистизм. В конце выступления каждой команды проговариваются проблемы, возникшие в работе в команде и оценка педагога (что получилось, что нет). В конце практического задания подводится итог проделанной работы всей группой (рефлексия).

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 3 четверть. Стартовый уровень.

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда с помощью педагога выбирает название команды, костюм, музыкальный материал, педагог придумывает связку на 128 счетов, перемещения. Вся команда приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень Хорошо» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 3 четверть. Базовый уровень.

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда сама выбирает название команды, костюм, педагог подбирает музыкальный материал. Участники команды сами придумывают связку на 128 счетов, перемещения выстраиваются вместе с педагогом. Вся команда приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень Хорошо» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя

неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. 3 четверть. Продвинутый уровень

Форма: внутренний конкурс студии по базовой аэробике «Мир движения»

Цель: командная работа, пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление сильнейших команд, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию.

Содержание: все учащиеся первого года обучения делятся на команды по трем возрастным категориям – младшая группа (7-9 лет), средняя группа (10-12), старшая (13-16 лет). Команда сама выбирает название команды, костюм, подбирает музыкальный материал. Участники команды сами придумывают связку на 128 счетов, перемещения. Вся команда самостоятельно приходит на занятия, репетиции отрабатывает связку, технику, перемещения. Педагог советует или корректирует. Команда выступает на конкурсе и занимает какое-то место по оценкам жюри. После конкурса просмотр видео с выступления, рефлексия и оценка педагога.

«Высокий уровень» - владение практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение, знают технику выполнения работы рук и ног, двигаются в ритме музыки и эмоционально, слаженная командная работа, синхронность.

«Средний уровень» - владение практическими навыками в неполном объеме, знание степов и правильное их исполнение с небольшими погрешностями, допускают незначительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется незначительная помощь педагога для удержания ритма, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность частичная, хорошая командная работа.

«Низкий уровень» - не владеют практическими навыками в полном объеме, знание степов и правильное их исполнение с грубыми ошибками, допускают

значительные ошибки при выполнении работы рук и ног, требуется помощь педагога для удержания ритма (не музыкально), двигаются вне ритма музыки, неэмоционально, допускает существенные ошибки, чувствуют себя неуверенно, смотрят в пол, синхронность отсутствует, неслаженная командная работа.

Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Стартовый уровень.

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/Mister MiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса отрабатывает все связки, технику с педагогом и принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно

выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть. Базовый уровень

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/Mister MiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса на основе изученного материала придумывает свои связки с педагогом, отрабатывает технику с педагогом и принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные

элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

Текущий контроль. Современный танец. 4 четверть.

Продвинутый уровень

Форма: внутренний конкурс студии «Miss/Mister MiX»

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, выявление лучшего танцора по возрастным категориям, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию

Содержание: в течение учебного года педагог с детьми разучивает связки по 8 восьмерок по 4 стилям современного танца. Каждый учащийся до конкурса придумывает на основе изученного материала свои связки самостоятельно, отрабатывает технику. Педагог корректирует и советует ребенку. Каждый

учащийся принимает участие в конкурсе. Он демонстрирует все 4 стиля и получает оценки жюри. По итогам оценок, кто-то проходит во второй этап конкурса импровизация, где учащиеся под определенную музыку импровизируют, показывая широту своего танцевального кругозора. По итогам конкурса выявляется победитель. Затем на занятии проводится рефлексия и оценка педагога.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - выполняет комбинации, используя элементы верхнего и нижнего стилей, выполняет комбинации, используя различные танцевальные элементы, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует на сцене, выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - может выполнить только элементы или верхнего или нижнего стилей, требуется поддержка педагога, может самостоятельно выполнить только простые элементы танца, требуется поддержка педагога, может придумать танец с помощью педагога, допускает ошибки, хорошее выступление, но неуверенно себя чувствует на сцене, плохо слышит музыку, знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - не может освоить выполнение комбинаций, двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не может придумать танец с использованием выученных элементов, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки

Промежуточный контроль. Конец учебного года. Стартовый уровень.

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют связку (8 восьмерок) одного из изученных на занятиях стилей современного танца. Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос.

Промежуточный контроль. Конец учебного года. Базовый уровень.

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют все четыре изученные связки (32 восьмерок) без остановок с переходами как один целостный танец. Учащиеся выдерживают такую нагрузку. Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос.

Промежуточный контроль. Конец учебного года. Продвинутый уровень.

Форма: зачет, отбор в студию (творческие группы)

Цель: пропаганда танцевальной культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, мотивация и стимулирование учащихся к дальнейшему творческому развитию, отбор в студию учащихся из 1 года обучения (творческие группы)

Содержание: учащиеся в присутствии педагогов студии демонстрируют все четыре изученные связки (32 восьмерок) без остановок с переходами как один целостный танец. Учащиеся выдерживают такую нагрузку. Затем учащиеся импровизируют под музыку (стили, которые проходили в течение учебного года, самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки под музыку, которая звучит в зале). Показ должен быть уверенный, без ошибок, с эмоциональной подачей. Затем учащиеся показывают свою растяжку (шпагаты, мост, колесо). При необходимости педагоги могут задать вопросы из списка вопросов текущего контроля.

Критерии оценки:

«Высокий уровень» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, правильный ответ на вопрос, активное участие в работе, учащийся раскрепощен, артистичен, показывает гибкость своего тела, двигается в ритме музыки, эмоционально, уверено себя чувствует перед аудиторией, ребенок выполняет множество элементов в различной последовательности, может самостоятельно импровизировать под музыку, передает образ самостоятельно, придумывает новые движения, использует сложные элементы, связки

«Средний уровень» - грамотное исполнение танцевального материала с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном), правильный ответ на вопрос с небольшими неточностями, учащийся

эмоционален, но может смотреть в пол, показывает гибкость своего тела (один из шпагатов), учащийся двигается в ритме музыки, но может сбиваться и делать ошибки, ребенок знает технологию построения танца с применением всех выученных стилей современного танца с подсказкой педагога, требуется поддержка педагога, допускает ошибки.

«Низкий уровень» - исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы в хореографических постановках, учащийся двигается вне ритма музыки, неэмоционально, неуверенно себя чувствует на сцене, не знает ответа на заданный вопрос, ребенок не может импровизировать используя выученные элементы, знает частично технологию построения танца с применением всех выученных базовых движений, допускает существенные ошибки.

Литература для педагогов

1. Андреев В.И. Педагогика. – Казань, 2011.
2. Барышникова А. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Мокси, Респект, 2010. - 256 с.
3. Бурцева Г.В. Технология профессионального обучения педагога – хореографа в контексте инновационной деятельности. – Барнаул.: Изд-во АлтГАКИ, 2012 – 315 с.
4. Годик М.А, Киселёва Т.Г. Стретчинг. – М.: Современный спорт, 2011.
5. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности. Учебно-методическое пособие. - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. - 44 с.
6. Басманова А.М. Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве сибирского региона. – Барнаул: АлтГАКИ, 2010.
7. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – М., 2009.
8. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий – СПб: КАРО, 2010. – 368 с.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: Владос, 1994.
10. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб., 2006.
11. Полятков С.С. Основы современного танца. - Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 80 с.
12. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под. ред. Л.А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2012.
13. Хуторской А.В. Школа творчества. – М., 2011.

Интернет – ресурсы:

1. <http://thedancer.ru/styles/hip-hop/>
2. <http://nsportal.ru/ap/library/muzykalnoe-tvorchestvo/2012/06/12/v-mire-sovremennogo-tantsa>

3. <http://fitgirls.by/hip-hop-svoboda-tanca-i-stil-zhizni>
4. <http://sportguide.kiev.ua/articles/338-vidy-sovremennyh-tancev>
5. http://10987654321.ucoz.ru/index/stili_tanca/0-5
6. <http://kv2.com.ua/house-dance>
7. <http://edmusiczone.ru/stili-sovremennyh-tantsev>
8. <http://cdt-khibiny.ru/programms/electrodance/>
9. <http://www.referats.pro/iskusstvo/46806-osnovnye-napravlenija-stili-sovremennoj.html>

Литература для воспитанников

1. Барышникова А. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: Мокси, Респект, 2010. - 256 с.
2. Боброва Г.К. Искусство грации. – М.: Детская литература, 2012. – 110 с.
3. Броунинг Миллер Э., Блэкмен К. Упражнения на растяжку. Простая йога. – М.: ГРАНД, 2014.
4. Хавилер Д.С. Тело танцора. – М.: Новое слово, 2014.
5. Смит Л. Танцы (начальный курс). – Ярославль: Академия развития, 2012.
6. Школа брейк данса. – М.: Новый диск, 2010.

Шаги и ступы по предмету «Аэробика»

Марш (March) – шаг/касание, движения, выполняемые со сменой лидирующей ноги

Ви-степ (V-step)- шаг правой ногой врозь, шаг левой ногой врозь, шаг правой вместе, шаг левой вместе, движение выполняется на 4 счёта.

(Steptouch) – приставной шаг. Это шаг в сторону (вперёд, назад), затем приставление другой ноги . Движение выполняется на 2 счёта.

(Touchstep) – обратный приставной шаг, из положения ноги врозь касание с приставлением ноги, затем шаг той же ногой , движение выполняется на 2 счёта.

Мамбо (Mambo) - Марш одна нога на месте, другая – вперёд, назад, движение выполняется на 2 счёта.

Открытый шаг (Openstep) – шаг в сторону (назад, вперёд), затем касание другой ногой пола без приставления, движение выполняется на 2 счёта.

Шаг – кросс (Cross-step или Box) Марш: в процессе шагов, одна нога направляется скрестно впереди другой на 1-й, 2-ой, 3-ий, 4-ый счёт, траектория движения по квадрату, движение выполняется на 4 счёта.

Шаг-кик (Step-kick) – шаг и бросок другой ногой от колена, движение выполняется на 2 счёта.

(Stepknee) – шаг и подъём колена, движение на 2 счёта.

(Kneestep) – подъём колена, затем шаг, движение выполняется на 2 счёта.

Шаг – захлест (Step-curlleg) – шаг и захлест голени назад, движение выполняется на 2 счёта.

(Steplift) – шаг и подъём прямой ноги вперёд в сторону, назад (front, side,back) движение выполняется на 2 счёта

Выпад (lunge) - Касание прямой ногой далеко в сторону или назад, затем шаг в центр, движение выполняется на 2 счёта.

Виноградная лоза (Grapewine) – это марш скрестно в сторону на 2 счета и приставной шаг в сторону на 2 счета, выполняется боком на 4 счёта.

Шоссе (Shasse) – это по сути марш, но из-за сбоя ритма ча-ча-ча происходит смена лидирующей ноги. Выполняется вперед, в сторону или назад на 2 счёта

Подъём колена попеременной (Кнееур) – это также марш и приставной шаг, но в обратном порядке.

Приложение №2

Характеристика физических качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий. Собственно силовые способности проявляются в движении (динамическая сила) и в напряжении изометрического типа (статическая сила). Статическая сила характеризуется двумя её особенностями: активная статическая сила и пассивная статическая сила. Соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость). Силовая выносливость – способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. И они проявляются в быстроте простой и сложной реакции, в скорости одиночного движения, в максимальной частоте движений в различных суставах и в скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. По способу проявления

гибкости подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, статическая - в позах.

Приложение №3

Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге до утомления у детей школьного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.

Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Приложение №4

Тест на выявление артистических данных

Каждому тестируемому в индивидуальном порядке предлагается под специально подобранный музыкальный материал, применяя в качестве основных выразительных средств только пантомиму и мимику, изобразить любой из заданных персонажей или ситуаций, например, муха на варенье, кошка, охотящаяся на птичку, ловля кузнечика на выбор.

При обработке показателей низкому уровню соответствует формальный подход с использованием общепринятых шаблонов, без использования мимики. Среднему уровню соответствует почти тот же шаблон, но с попыткой добавить что то свое и использование мимики. Высокий уровень - изображение образа или ситуации нестандартно с богатой мимикой.

Тест на импровизационные возможности.

Для проведения теста желательно поделить группу на более мелкие подгруппы по 4 - 6 человек, и тестировать эти подгруппы отдельно (изолированно) от остальных. Это необходимо для того, что бы дети не копировали лексику друг друга, что даст более точные показатели в ходе теста. Тем не менее, в ходе испытания нужно как можно больше поддерживать детей,

подбадривать, что бы помочь им преодолеть робость и максимально показать свои возможности.

Детям предлагается музыкальное произведение и для облегчения задачи, которая будет поставлена, коллективно обсуждаются темп, ритм, характер и эмоции, которыми насыщен музыкальный материал.

Перед тестируемыми ставится задача - в движении, танцем передать эмоциональную окраску музыки. Предполагается полная импровизация, однако, в случае затруднения разрешается пользоваться ранее проученным материалом.

Для оценки результатов следует использовать следующие показатели:

- *высокий уровень*: весь танец построен на собственной импровизации, лишь изредка видны вкрапления изученного материала, импровизация богата лексикой, эмоционально выразительна;
- *средний уровень*: исполнение построено на ранее проученном материале, лишь изредка встречается собственная лексика, танец маловыразителен;
- *низкий уровень*: полное отсутствие собственной импровизации, неумелое использование ранее проученного материала, частые остановки, отсутствие выразительности.