

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 29»

300016, г.Тула, ул.Металлургов д.2
тел./факс. 40-71-70, e-mail: tula-co29@tularegion.org

Принято

Утверждаю

на педагогическом совете

Директор МБОУ ЦО № 29

протокол № 1 от 29.08.2020



[Signature] Н.В.Федина

приказ № 21-8/1 от 31.08.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

« Аэробика »

7 классы
2 часов

Составитель: Куряшова Ю. И.

г. Тула, 2020

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по дополнительному образованию разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Уставом МБОУ ЦО № 29

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появление новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами.

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению и построена с учётом физиологических особенностей растущего организма старшего школьного возраста. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние. Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Актуальность программы

В программу включены упражнения и движения базовой, силовой и танцевальной аэробики для детей 7 классов. Срок реализации программы 1 год. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки обучающихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве.

Программа соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается.

Запись проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки и заявления от родителей.

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных)

способностей;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи программы:

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- *образовательные* - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- *воспитательные* - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- *оздоровительные* - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Организация образовательного процесса

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтчинг, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Базовая аэробика. Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха

(поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Силовая аэробика. Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика. Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латино, афро, самбо, восточные танцы и т.д.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностными результатами изучения учебного курса являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, и упорства в достижении поставленных целях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному самообразованию;

Предметными результатами являются:

- устойчивый интерес к спорту;
- освоение танцевальных навыков.

Тематический план

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	1ч	1ч	-	-
2	Базовая аэробика -комбинации на основе базовых шагов и движений -марш (march) - приставной шаг (step touch) -«виноградная лоза» (grape vine) - V-шаг (v-step) - «открытый шаг» (open step) - шаг «Мамбо»	26ч	2ч	24ч	Тестирование технической подготовки
3	Танцевальная аэробика -комбинации на основе базовых шагов и движений - шаги вперед, назад - шаги в сторону - «кик» - махи - прыжки	27ч	3ч	24ч	Тестирование на соответствие музыки и движений
4	Силовая аэробика - упражнения для мышц стопы - упражнения для мышц передней поверхности бедра - упражнения для задней поверхности бедра -упражнения для мышц живота - упражнения для мышц спины - упражнения для плечевого пояса - упражнения для мышц груди, рук	11ч	1ч	10ч	Тест на правильность выполнения упражнений
5	Стречинг - для гибкости спины; - для растягивания мышц живота; - для мышц боковой части туловища - для растягивания ягодичных мышц,	9ч	-	9ч	Гимнастический тест

	приводящих и отводящих мышц бедра - для растягивания трицепса - для растягивания бицепса - для мышц шеи.				
	Итого	74ч			

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория

- значение аэробики для здоровья;
- правила поведения, форма, сведения о режиме дня, личной гигиене;

2. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

3. Танцевальная аэробика

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.
- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.
- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.
- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.
- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» -«кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.
- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.
- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.
- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

4. Силовая аэробика

- упражнения для мышц стопы
- упражнения для мышц передней поверхности бедра
- упражнения для задней поверхности бедра
- упражнения для прямых мышц живота
- упражнения для мышц спины
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук
- упражнения для мышц груди
- с гантелями
- с эспандером
- на тренажерах

5. Стрейчинг

- для гибкости спины
- для растягивания мышц живота
- для растягивания задней поверхности подколенных сухожилий
- для растягивания боковой поверхности бедра
- для мышц боковой части туловища
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра
- для растягивания трицепса
- для растягивания бицепса
- для мышц шеи

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1		<i>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</i>	1ч	Наше здоровье и техника безопасности
2		<i>Классическая (базовая) аэробика</i>	26ч	Упражнения для отдельных групп мышц
				Упражнения для отдельных групп мышц
				Упражнения для отдельных групп мышц
				Ознакомление с базовыми шагами
				Ознакомление с базовыми шагами
				Ознакомление с базовыми шагами
				Разучивание простых базовых шагов на месте.
				Разучивание простых базовых шагов на месте.
				Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад.
				Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад.
				Разучивание простых базовых шагов в движении вперёд, назад.
				Упражнения на координацию движений на месте.
				Упражнения на координацию движений на месте.
				Упражнения на координацию движений на месте.
				Перестроения
				Перестроения
				Упражнения для всего тела
				Упражнения для всего тела
				Упражнения для всего тела
				Разучивание связок
				Разучивание связок
				Разучивание связок
				Разучивание связки базовой аэробики, с добавлением работы рук на развитие координации движения.

				Разучивание связки базовой аэробики, с добавлением работы рук на развитие координации движения.
				Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники
				Закрепление базовых шагов. Совершенствование техники
3		<i>Танцевальная аэробика</i>	27ч	Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.
				Изучение базовых шагов танцевальной аэробики.
				Составление мини-комбинаций
				Составление мини-комбинаций
				Разучивание танцевальных связок
				Разучивание танцевальных связок
				Разучивание танцевальных связок
				Движения руками. Низкая амплитуда
				Движения руками. Средняя амплитуда
				Движения руками. Средняя амплитуда
				Движения руками. Высокая амплитуда
				Движения руками. Высокая амплитуда
				Широкие ритмичные движения
				Широкие ритмичные движения
				Упражнения на бёдра
				Упражнения на бёдра
				Работа стопы. Отталкивание с последующим расслаблением
				Работа стопы. Отталкивание с последующим расслаблением
				Упражнения на формирование правильно осанки
				Упражнения на формирование правильно осанки
				Развитие общей выносливости
				Развитие общей выносливости
				Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках
				Тренировке вестибулярного аппарата
				Тренировке вестибулярного аппарата
				Закрепление танцевальных шагов
				Закрепление танцевальных шагов

4		<i>Силовая аэробика</i>	11ч	Силовые упражнения для спины				
				Силовые упражнения для спины				
				Силовые упражнения для мышц ног				
				Силовые упражнения для мышц ног				
				Силовые упражнения для мышц живота и пресса				
				Силовые упражнения для мышц живота и пресса				
				Упражнения для мышц стопы				
				Упражнения для мышц стопы				
				Развитие общей выносливости				
				Развитие общей выносливости				
				Развитие общей выносливости				
				5		<i>Стрейчинг</i>	9ч	Растягивание мышц груди, рук и плечевого пояса
								Растягивание мышц груди, рук и плечевого пояса
Растягивание передней и задней поверхности бедра								
Растягивание передней и задней поверхности бедра								
Стрейчингспины и пресса								
Стретчинг спины и пресса								
Стретчингкрупн. мышц ног икры, бедра								
Стретчингкрупн. мышц ног икры, бедра								
Упражнения на равновесие								

Результаты обучения (к концу учебного года)

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории и практики фитнеса – это основные понятия аэробики, гимнастики, хореографии.

Дети должны знать:

- *все основные понятия;
- *манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- *делать «мостик», «пирамиду», «колесо»
- *выполнять хореографические движения
- *уметь слушать музыку
- *делать упражнения правильно

Формы и методы обучения.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- музыкальное соревнование;

Методы, используемые при работе:

- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Содержание курса

Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент в аэробике раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Обычно педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счётом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой — в спокойном темпе, пока они не будут усвоены обучающимися.

На последнем занятии повторяются и закрепляются эти движения.

Основная часть занятия — разучивание связок. Сначала даётся общее представление о цели — показ связки в законченной форме. Сначала разучиваются отдельные движения и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе, является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности. Детям предлагается составлять небольшие танцевальные композиции, вносить элементы базовой и танцевальной аэробики, способствуя развитию творческой активности.

Организация творческой деятельности позволяет педагогу увидеть характер в ребёнке, выявить движения его души, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, потребности, в данного рода деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

На выявление и развитие индивидуальности обучающихся, отводится не менее 5 минут на каждом занятии. Это и работа с детьми, требующими повторного показа, дополнительного объяснения или подсказки педагога, как легче и грамотнее выполнить то или иное упражнение, танцевальное движение или сложный элемент.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений используется приём выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намёка на унижение личности ребёнка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося. Занятия проводятся по группам. Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместного творчества, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми. Важным моментом в реализации данной программы является создание творческой атмосферы, которая позволяет ненавязчиво, заниматься обучением и воспитанием.

Описание методического и технического обеспечения курса

Методическое обеспечение программы

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей школьного возраста, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенной стороной влияния движений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий под музыку у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия.

Уже с первого занятия детям постоянно напоминает о положении корпуса, чтобы правильная осанка вошла в привычку.

Простейшие гимнастические упражнения приобретают музыкальный характер благодаря аккомпанементу и включения в них танцевальных элементов. Выполняются поточным способом, при разучивании – раздельным способом.

Техническое обеспечение занятий

Занятия проводятся в спортивном зале с раздевалками, используется магнитофоны с подобранными записями фонограмм.

Особое внимание уделяется головным уборам и прическам – дети аккуратно причесаны, лоб открытый.

Обувь для занятий – кроссовки.

Оценочные материалы

Пакет диагностических материалов, позволяющих определить достижения учащихся планируемых результатов

Для достижения высокого уровня освоения дополнительной образовательной программы детьми, необходима четкая организация образовательно-воспитательного процесса, одной из составляющих которого является *диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы и индивидуального развития ребенка.*

Актуальность диагностики заложена в необходимости отслеживания результатов на всех этапах обучения и воспитания, которые играют существенную роль в обеспечении и повышении качества образования, в формировании и развитии двигательных и творческих способностей детей.

Таким образом, *целью* диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

Задачами диагностики являются оперативное и своевременное выявление пробелов в учебном процессе, определение форм коррекционной работы.

В ходе диагностики по дополнительной образовательной отслеживаются показатели:

- **физического развития:** выворотность ног, подъем стопы, гибкость тела, прыжок, координация движений.
- **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение.
- **личностного развития:** культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки.
- **уровня освоения дополнительной образовательной программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой.

Определение уровня индивидуального развития

Степень выраженности каждого показателя выявляется по трем уровням:

- *высокий* (высокий образовательный результат, полное освоение содержания программы);
- *средний* (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки);
- *низкий* (освоил программу, но допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий).

Формы диагностики

Процесс проведения диагностики должен носить творческий характер, быть интересным и комфортным для каждого ребёнка, создавая атмосферу сотворчества и сотрудничества между педагогом и детьми.

Основными *методами диагностики* по дополнительной образовательной программе является *наблюдение* за детьми в процессе движения под музыку и без музыки, в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, *педагогический анализ*, *обобщение* и ведение мониторинга на основе полученных данных.

Универсальность разработанных диагностических материалов состоит в том, что любой педагог может использовать их как в полном объёме, так и выборочно блоками (по своему усмотрению), менять отдельные компоненты и корректировать содержание, использовать как отправной вариант («схему-шаблон») в зависимости от поставленных целей и задач.

Соответствие движений ритму музыки:		
Высокий уровень - ребёнок чётко ритмично выполняет движения	Средний уровень - выполняет движения с ошибками	Низкий уровень - Движения выполняются неритмично
Соответствие движений темпу музыки:		
Высокий уровень - ребёнок чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;	Средний уровень - чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей;	Низкий уровень - не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.
Координация движений и внимания		
Высокий уровень – безошибочно выполняет все движения	Средний уровень - верное положение корпуса, но не всегда соблюдает позиции рук, ног; движения выполняет музыкально верно, но иногда торопится;	Низкий уровень - не справляется с заданием (или выполняет упражнения на координацию после нескольких попыток)
Ориентировка в пространстве		
Высокий уровень – легко ориентируется в пространстве.	Средний уровень - ориентируется в пространстве, допуская паузы.	Низкий уровень - плохо ориентируется в пространстве.
Техника исполнения движений		
Высокий уровень – дыхание во время движения правильное, не требуется напоминание педагога. Правильное выполнение всех шагов и связок	Средний уровень - дыхание во время движения правильное, но иногда требуется напоминание педагога. Правильное выполнение всех шагов и связок только с помощью педагога, или ребёнка	Низкий уровень - дыхание «через рот», правильное дыхание только при напоминаниях педагога. Не правильное выполнение всех шагов и связок
Физическое развитие		
Высокий уровень –	Низкий уровень -	Низкий уровень -

четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа); хороший подъем стопы; ярко выраженный рост физических данных	не знает названия частей тела; не до конца выпрямляет колени; средний рост физических данных.	не знает названия частей тела; не выпрямляет колени; слабая стопа; нет роста физических данных
Ориентация в пространстве.		
Высокий уровень – легко ориентируется в пространстве; быстро находит пути перестроения; не путается; соблюдает правила и соблюдает интервал.	Средний уровень - ориентируется в пространстве; быстро подстраивается к другим детям; соблюдает интервал при напоминании педагога.	Низкий уровень - слабо ориентируется в пространстве; допускает более 3 ошибок; не соблюдает интервал.
Общая выносливость		
способность длительно проявлять мышечные усилия; быстрота расходования ресурсов внутримышечных источников энергии; преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени.	средняя способность на проявление мышечных усилий; умеренное расходования ресурсов внутримышечных источников энергии; умеренное преодоление заданного силового напряжения в течение определенного времени.	быстрая усталость; медленное расходования ресурсов внутримышечных источников энергии; не преодоление силового напряжения в течение определенного времени.

Диагностика позволяет:

- получить информацию педагогу:
 - а) о результатах работы каждого обучающегося в отдельности и группы обучающихся в целом;
 - б) о результатах своей работы (узнать, насколько эффективны приемы обучения, определить неудачи в работе, что позволяет внести изменения в программу обучения);
- обучающимся:
 - а) повысить мотивацию в обучении;
 - б) более прилежно заниматься, вносить коррективы в свою творческую деятельность.

