

Методическая разработка

Данная методическая разработка рассчитана на детей 7-8 лет, предназначена для педагогов современного танца, реализуется в рамках общеразвивающей программы дополнительного образования.

В наше время, когда дети много времени проводят за компьютерами и телефонами, мы предлагаем новый способ развивать их физические и компьютерные навыки через танцы. Мы используем игры и систему поощрений, чтобы детям было интересно, особенно если им 7-8 лет. Это поможет учителям лучше проводить уроки, а родителям - поддерживать своих детей. Танцы, самостоятельные задания и компьютеры откроют новые возможности для юных танцоров и помогут им стать лучше во всех отношениях.

Новизна методической разработки для развития физических способностей детей через современный танец заключается в интеграции информационных технологий в домашние задания, применении личностно-ориентированного подхода, акценте на функциональную подготовку и стимулировании самостоятельного развития физических навыков. Концепция предполагает использование современных образовательных технологий для индивидуализации и повышения эффективности обучения.

В данной методической разработке учитываются особенности каждого ребенка, его физические возможности и интересы, чтобы создать наилучшие условия для развития и раскрытия его творческого потенциала. Функциональная подготовка помогает детям развивать координацию, гибкость, силу и выносливость, необходимые для танцев.

Ключевая идея - дети учатся развивать свои физические способности самостоятельно, контролируя и анализируя свои действия. Это помогает им стать более уверенными и заинтересованными в занятиях танцами.

Цель методической разработки: разработать и внедрить комплексную методику развития физических способностей детей 7-8 лет в области

современного танца, стимулирующую их самостоятельную работу, с целью повышения уровня их физической подготовленности и танцевальных навыков.

Задачи данной методической разработки направлены на:

Обучающие задачи:

1. Обучить детей основам хореографической техники современного танца: освоение базовых движений (прыжки, вращения, шаги, элементы пластики), правильная постановка корпуса, рук и ног.
2. Обучить детей самостоятельной работе над танцевальным материалом: освоение навыков запоминания движений, повторения и самостоятельного исполнения.
3. Ознакомить детей с возможностями самоконтроля и самоанализа: научить детей наблюдать за собой, сравнивать свои движения с образцом (видео, описание).

Развивающие задачи:

1. Развить основные физические способности:
 - a. Координация: совершенствование согласованности движений различных частей тела, пространственная ориентация, чувство равновесия.
 - b. Гибкость: увеличение амплитуды движений в суставах, эластичность мышц.
 - c. Сила: развитие мышечного тонуса и силовой выносливости.
 - d. Скорость и быстрота реакции: ускорение выполнения движений, быстрая смена направления и темпа.
 - e. Ловкость: совершенствование умения быстро и точно выполнять сложные движения.
 - f. Выносливость: развитие способности выполнять двигательные действия в течение продолжительного времени без значительного снижения интенсивности и качества.
2. Развить память и внимание: запоминание хореографических элементов и композиций, концентрация на выполнении.

3. Развить самостоятельность и самоорганизацию: умение планировать свою деятельность, ставить цели и достигать их, работать без постоянного контроля педагога.

Воспитательные задачи:

1. Воспитать дисциплину и ответственность: формирование привычки к регулярным занятиям, соблюдению правил и выполнению поставленных задач.

2. Формировать коммуникативные навыки (при работе в группах): умение слушать, воспринимать и выполнять инструкции, взаимодействие с педагогом и другими детьми.

3. Привить уважение к труду и стремление к результату: понимание того, что для достижения успеха необходимы усилия и упорство.

Планируемые результаты:

1. Улучшение физических показателей.
2. Совершенствование исполнительской техники.
3. Формирование уверенности и самооценки детей.
4. Развитие социальных навыков и коммуникативных компетенций.
5. Повышение мотивации обучающихся.
6. Развитие самостоятельности, самоконтроля, самоорганизации и самоанализа.
7. Воспитание дисциплины и ответственности.

Методы и способы реализации методической разработки:

Шаг 1. Подготовка (Создание и настройка Telegram-канала)

1. Создание канала:
 - а. Соберите согласия и проведите опрос среди родителей о платформе, в которой будет создан чат.
 - б. Создайте закрытый или публичный канал в Telegram для группы детей (или их родителей).
 - с. Настройте канал, добавьте участников и назначьте себя администратором.

2. Разработка заданий:

a. Планируйте регулярные домашние задания, которые помогут детям освоить технику, развить физические способности, память и внимание.

b. Задания должны быть понятными и сопровождаться материалами: видео, аудио, картинки или текст.

3. Обучение детей и родителей работе с каналом:

a. Объясните детям (и их родителям), как пользоваться каналом: получать задания, отправлять выполненные работы и общаться.

b. Проведите вводное занятие или снимите видео-инструкцию.

Шаг 2. Регулярная работа с каналом

Публикация заданий:

1. Регулярно публикуйте новые задания в установленное время.

a. Задания могут включать:

- Освоение техники: короткие видео с демонстрацией движений и просьбой повторить их.
- Развитие физических способностей: упражнения на гибкость, силу, выносливость и координацию, ловкость или скорость.

a. Используйте разные форматы контента: видео, аудио, фото, текст, опросы и викторины.

2. Обеспечение самостоятельной работы:

a. Предоставьте детям всю необходимую информацию для выполнения заданий.

b. Установите четкие сроки выполнения.

c. Убедитесь, что материалы доступны в любое удобное время.

3. Обратная связь и коррекция:

a. Регулярно проверяйте присланные детьми работы (видео, фото, ответы).

b. Давайте конструктивную обратную связь:

- Пишите личные сообщения или комментарии под постом.
- Публикуйте общие рекомендации по типичным ошибкам.

- Записывайте короткие видеоролики с объяснением ошибок и демонстрацией правильного выполнения.

4. Развитие коммуникативных навыков:

- a. Стимулируйте обсуждения в чате (если он есть).
- b. Отвечайте на вопросы детей и родителей.
- c. Поощряйте вопросы и создавайте атмосферу взаимной

поддержки.

Шаг 3. Оценка и рефлексия:

1. Оценка выполнения заданий:

- a. Систематически учитывайте выполненные задания.
- b. Периодически оценивайте прогресс каждого ребенка.
- c. Ведите журнал учета, ставьте баллы (если нужно) и формируйте

"портфолио" достижений.

2. Рефлексия и мотивация:

- a. Подводите итоги, поощряйте за старание и результаты бонусными баллами.

b. Обсуждайте в канале: "Что вам больше всего понравилось делать?" и "Что было самым трудным?".

- c. Используйте интерактивные стикеры и эмодзи для поощрения.

Средства для реализации данной методической разработки:

- 1. Видео- и аудиоматериалы.
- 2. Электронные средства образовательного назначения.
- 3. Раздаточный материал.
- 4. Наглядные пособия.
- 5. Награды для поощрения в конце учебного года.

Реализация данной методической разработки рассчитана на год, с контролем каждую учебную четверть.

Содержание методической разработки:

Этапы:

Этап 1: Подготовительный (Сентябрь)

1. Цели и задачи: Определение основных целей программы на учебный год.
2. Оценка уровня подготовки: Проведение начального тестирования физических способностей. (Приложение 1)
3. Создание группы: Формирование групп на основе уровня подготовки и возраста детей.
4. Введение в программу: Ознакомление детей и родителей с планом занятий, критериями оценки и системой поощрения.

Этап 2: Основной (Октябрь - Май)

1. Планирование занятий:
 - a. Разработка расписания и тематики занятий на каждую неделю.
2. Домашние задания:
 - a. Каждый месяц давать задания, например выполнение упражнений на гибкость или силу.
 - b. Использование мобильных приложений для отслеживания выполнения домашних заданий (например, записи видео с выполнением заданий).
3. Контроль и отчётность:
 - a. Введение общего Telegram-канала, где будут фиксироваться результаты выполнения домашних заданий.

Этап 3: Контроль результатов (Каждая четверть)

1. Тестирование: Проведение контрольного тестирования в конце каждой четверти для оценки физического прогресса (гибкость, выносливость, сила, ловкость, скорость, выносливость). (Приложение 2)
2. Анализ результатов: Сравнение результатов с начальным уровнем и составление отчета о достижениях каждого ученика.
3. Обратная связь: Обсуждение результатов с детьми и родителями, выявление сильных и слабых сторон.

Этап 4: Подведение итогов (Май)

1. Итоговое тестирование: Проведение финального тестирования для оценки общего прогресса за учебный год.

2. Награждение: Определение лучших обучающихся по различным критериям (например, прогресс в физической подготовке, активность на занятиях) и вручение призов (грамоты, медали, подарки).

3. Отчет о программе: Подготовка итогового отчета о проделанной работе за год, включая анализ результатов и рекомендации для дальнейшего развития.

Контроль результатов берет на себя педагог, проводит в начале занятия в дни промежуточных и итогового контроля, учитывая:

1. Промежуточное тестирование (каждая четверть):

a. Проведение тестирования физических способностей в начале занятия.

b. Анализ прогресса, основанный на результатах выполнения домашних заданий и степени вовлеченности учащихся в образовательный процесс.

2. Анализ результатов:

a. Сравнительный анализ текущих показателей с исходными данными, позволяющий выявить динамику и эффективность образовательных мероприятий.

b. Подготовка детальных отчетов о достижениях каждого учащегося, включающих количественные и качественные показатели.

Награждение и поощрение происходит раз в год, с промежуточными итогами каждую четверть с добавлением бонусных баллов к итоговому результату:

1. Итоговое тестирование:

a. Проведение финального тестирования в конце учебного года, направленного на комплексную оценку уровня физической подготовленности учащихся. (Приложение 3)

б. Определение лучших обучающихся на основе критериев, таких как прогресс, активность.

2. Награды:

Вручение призов (грамоты, медали, подарки) в различных номинациях:

а. "Лучший прогресс в той или иной физической способности"

б. "Самый активный участник"

3. Публичное признание:

а. Организация итогового мероприятия или выступления для родителей и друзей, целью которого является публичное награждение лучших учеников и демонстрация их достижений.

Применение информационных технологий:

1. Платформы для отслеживания прогресса:

а. Использование платформы Telegram, для размещения домашних заданий, отчетов и других материалов, необходимых для мониторинга успеваемости учащихся.

2. Коммуникация с родителями и учениками:

а. Применение современных средств коммуникации, включая мессенджеры, для оперативного обсуждения результатов тестирования, предоставления обратной связи и ответов на возникающие вопросы.

3. Видеоматериалы:

а. Запись видеоуроков и демонстраций, предназначенных для самостоятельного изучения учащимися, что способствует повышению эффективности образовательного процесса и индивидуализации обучения.

Подробное описание домашних заданий: (Приложение 4)

1. Сентябрь:

а. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.

б. Запись видео с выполнением комплекса.

2. Октябрь:

а. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.

б. Запись выполнения и анализ с педагогом.

- с. Подготовка к промежуточному тестированию.
- 3. Ноябрь:
 - а. Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.
 - б. Запись видео с выполнением комплекса.
- 4. Декабрь:
 - а. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости.
 - б. Запись выполнения и анализ с педагогом.
 - с. Подготовка к промежуточному тестированию.
- 5. Январь:
 - а. Выполнение комплекса упражнений на развитие координации.
 - б. Запись видео с выполнением комплекса.
- 6. Февраль:
 - а. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.
 - б. Запись видео с выполнением комплекса.
- 7. Март:
 - а. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.
 - б. Запись выполнения и анализ с педагогом.
 - с. Подготовка к промежуточному тестированию.
- 8. Апрель:
 - а. Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости.
 - б. Запись видео с выполнением комплекса.
- 9. Май:
 - а. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости.
 - б. Запись выполнения и анализ с педагогом.
 - с. Подготовка к итоговому тестированию.

Данная программа предлагает самостоятельное введение детьми «Дневника успеха». (Приложение 5)

Календарно-тематический план:

Четверть /Период	Неделя	Тема занятий	Основные физические способности	Элементы современного танца / Техника	Домашнее задание	Тестирование / Аттестация	Поощрение (Призы)
I Четверть	1-4	-	Координация, Выносливость, Гибкость.	-	Сентябрь: -Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. -Запись видео с выполнением комплекса	Начальное тестирование: Первая неделя обучения, проведение измерения исходных физических способностей.	Бонусные баллы.
	5-8	-	Гибкость, Координация, Сила.	-	Октябрь: -Выполнение комплекса упражнений на развитие силы. -Запись выполнения и анализ с педагогом. -Подготовка к промежуточному контролю.	Промежуточное тестирование: Проведение в последнюю неделю обучения промежуточного контроля, измерение физических способностей	
II Четверть	9-12	-	Быстрота, Сила, Ловкость.	-	Ноябрь: -Выполнение комплекса	Промежуточное тестирование: Проведение в последнюю неделю	Бонусные баллы.

					упражнений на развитие ловкости. -Запись видео с выполнением комплекса.	обучения промежуточного контроля, измерение физических способностей	
	13-16	-	Сила, Выносливость, Скорость.	-	Декабрь: -Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости. -Запись выполнения и анализ с педагогом. -Подготовка к промежуточному контролю.		
III Четверть	17-20	-	Гибкость, Координация, Ловкость.	-	Январь: -Выполнение комплекса упражнений на развитие координации. -Запись видео с выполнением комплекса.	-	Бонусные
	21-24	-	Выносливость, Гибкость, Координация.	-	Февраль: -Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости.		

					-Запись видео с выполнением комплекса.		
IV Четверть	25-28	-	Комплексное развитие.	-	Март: -Выполнение комплекса упражнений на развитие силы. -Запись выполнения и анализ с педагогом. -Подготовка к промежуточному контролю.	Промежуточное тестирование: Проведение в 28 неделю обучения промежуточного контроля, измерение физических способностей	Организация итогового мероприятия или выступления для родителей и друзей, целью которого является публичное награждение лучших учеников и демонстрация их достижений. Вручение призов (грамоты, медали, подарки) в различных номинациях.
	29-32	-	Комплексное развитие.	-	Апрель: -Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. -Запись видео с выполнением комплекса.		
	33-34	-	-	-	Май: -Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости. -Запись выполнения и анализ с педагогом.	Итоговое тестирование: Комплексное тестирование физических способностей, фиксация результата	

					-Подготовка к итоговому контролю.	в дневниках, подсчет разницы у итогового и начального результата измерений	
--	--	--	--	--	--------------------------------------	--	--

Приложение 1

Пример начального тестирования физических способностей:

1. Координация и чувство равновесия:

Игра/Тест: "Цапля на одной ноге":

Описание: Ребенку предлагается встать на одну ногу (сначала правую, затем левую) и удерживать равновесие как можно дольше. Руки можно держать вдоль тела или в стороны.

Что оцениваем: Способность удерживать равновесие, продолжительность удержания позы.

Фиксация: Время в секундах (до 10-15 секунд, потом можно засчитать "удержал").

Игра/Тест: "Танцующие фигуры":

Описание: Педагог называет или показывает различные положения рук и ног, а ребенок должен быстро их принять и удержать. Например: "Руки в стороны, ноги вместе", "Правая рука вверх, левая нога вперед", "Руки на поясе, ноги на ширине плеч".

Что оцениваем: Скорость реакции, правильность выполнения, согласованность движений.

Фиксация: Оценочно (хорошо, отлично, нужно поработать) или по количеству правильно выполненных комбинаций (например, из 5 предложенных).

2. Гибкость:

Тест: "Наклон вперед из положения стоя":

Описание: Стоя на полу (ноги прямые, не сгибать в коленях), ребенок делает наклон вперед, стараясь дотянуться руками до пола или как можно ниже.

Что оцениваем: Насколько низко ребенок может наклониться, эластичность мышц задней поверхности бедра и спины.

Фиксация: Положение рук относительно пола (например: кончики пальцев касаются пола, ладони касаются пола, ниже пола).

Тест: "Шпагат (продольный и поперечный - по возможности)":

Описание: Педагог помогает ребенку плавно сесть на шпагат (или максимально приблизиться к нему), без насилия и боли.

Что оцениваем: Степень растяжки.

Фиксация: Оценочно (хорошо, средне, требует разработки) или визуально по расстоянию до пола. Важно: Для детей 7-8 лет полный шпагат не является обязательным, главное – отсутствие дискомфорта и минимальная амплитуда.

3. Сила (и силовая выносливость):

Тест: "Отжимания от пола":

Описание: Ребенок выполняет отжимания от пола (с колен, если сложно, или с прямых ног, если хорошо получается).

Что оцениваем: Количество полных отжиманий.

Фиксация: Количество повторений.

Тест: "Планка":

Описание: Ребенок принимает положение планки (на предплечьях или на прямых руках) и удерживает его как можно дольше.

Что оцениваем: Способность удерживать статическое положение, развитость мышц кора.

Фиксация: Время в секундах.

4. Скорость и быстрота реакции:

Игра/Тест: "Быстрые ноги":

Описание: Ребенку предлагается как можно быстрее пробежать определенное расстояние (например, 5-10 метров) или выполнить серию быстрых шагов на месте.

Что оцениваем: Скорость выполнения движения.

Фиксация: Время в секундах.

Игра/Тест: "Поймай мяч":

Описание: Педагог бросает ребенку небольшой мягкий мяч на разном расстоянии и с разной скоростью, ребенок должен его поймать.

Что оцениваем: Быстрота реакции, координация "глаз-рука".

Фиксация: Количество пойманных мячей из 5-10 попыток.

5. Выносливость (базовая):

Игра/Тест: "Танцевальный марафон (короткий)":

Описание: Под бодрую музыку ребенок выполняет простые танцевальные движения (прыжки, шаги, приседания) в течение 1-2 минут без остановки.

Что оцениваем: Способность поддерживать двигательную активность в течение заданного времени без явной усталости.

Фиксация: Оценочно (выдержал, устал, но старался, очень устал).

6. Ловкость:

Игра/Тест: "Проведи мяч":

Описание: Ребенок ведет небольшой мяч ногой (как в футболе) по обозначенной траектории (например, между конусами или стульями).

Что оцениваем: Умение управлять мячом, координация движений, быстрота реакции на изменение траектории.

Фиксация: Количество сбитых предметов (если есть), время прохождения траектории, общее качество исполнения.

Пример промежуточного тестирования физических способностей:

1. Координация и чувство равновесия:

Игра/Тест: "Цапля на одной ноге":

Описание: Ребенку предлагается встать на одну ногу (сначала правую, затем левую) и удержать равновесие как можно дольше. Руки можно держать вдоль тела или в стороны.

Что оцениваем: Способность удерживать равновесие, продолжительность удержания позы.

Фиксация: Время в секундах (до 10-15 секунд, потом можно засчитать "удержал").

Игра/Тест: "Цапля на одной ноге" (усложненный вариант):

Описание: Ребенку предлагается встать на одну ногу и удержать равновесие. Новое условие: выполнить это с закрытыми глазами (кратковременно) или с вращением корпуса (одно легкое вращение).

Что оцениваем: Улучшение способности удерживать равновесие, развитие проприоцепции (ощущение положения тела в пространстве).

Фиксация: Продолжительность удержания позы (сравнить с начальными результатами), количество правильно выполненных вращений.

2. Гибкость:

Тест: "Наклон вперед из положения стоя" (усложненный):

Описание: Та же поза, но теперь ребенок должен попытаться коснуться пола не только ладонями, но и удержать касание 2-3 секунды, или выполнить легкий "пружинящий" наклон.

Что оцениваем: Увеличение амплитуды наклона, улучшение эластичности мышц.

Фиксация: Положение рук относительно пола (сравнить с предыдущим), возможность удержать касание.

Тест: "Мостик" (если проводилось начальное тестирование):

Описание: Ребенок выполняет "мостик" из положения лежа или стоя.

Что оцениваем: Гибкость позвоночника, подвижность плечевых суставов.

Фиксация: Высота мостика, четкость выполнения.

3. Сила (и силовая выносливость):

Тест: "Отжимания от пола" (увеличение нагрузки):

Описание: Ребенок выполняет отжимания, стараясь сделать большее количество повторений, чем при начальном тестировании.

Что оцениваем: Рост мышечной силы и выносливости.

Фиксация: Количество повторений (сравнить с начальными).

Тест: "Планка" (увеличение времени):

Описание: Удержание планки на максимальное время.

Что оцениваем: Рост силовой выносливости мышц кора.

Фиксация: Время в секундах (сравнить с начальными).

4. Скорость и быстрота реакции:

Игра/Тест: "Скоростной бег по коридору":

Описание: Бег на ту же дистанцию, что и при начальном тестировании, но с акцентом на максимальную скорость.

Что оцениваем: Увеличение скорости бега.

Фиксация: Время в секундах (сравнить с начальными).

Игра/Тест: "Реакция на сигнал":

Описание: Дети стоят на месте. Педагог может издавать разные звуки (хлопок, свист, топнуть ногой), а дети должны выполнить соответствующее танцевальное движение (например, хлопок - присесть, свист - встать на одну ногу, топнуть - сделать прыжок).

Что оцениваем: Скорость и точность реакции на слуховые сигналы.

Фиксация: Количество правильно и быстро выполненных реакций из 5-10.

5. Выносливость:

Игра/Тест: "Танцевальный марафон (увеличение продолжительности)":

Описание: Выполнение серии простых танцевальных упражнений в течение более длительного времени (например, 3-4 минуты вместо 1-2).

Что оцениваем: Развитие общей двигательной выносливости.

Фиксация: Оценочно (количество выполненных повторений, насколько сильно устал ребенок).

6.Ловкость:

Игра/Тест: "Ведение мяча по извилистой траектории":

Описание: Усложненная траектория для ведения мяча, возможно, с добавлением препятствий, которые нужно обходить.

Что оцениваем: Улучшение координации, умение быстро менять направление движения.

Фиксация: Время прохождения, количество сбитых препятствий.

7.Дополнительное задание (если проводились занятия по разучиванию комбинаций):

Тест: "Исполни знакомую комбинацию":

Описание: Ребенку предлагается исполнить одну из разученных ранее танцевальных комбинаций.

Что оцениваем: Память, точность воспроизведения движений, пластичность, музыкальность.

Фиксация: Оценочно (по основным критериям: чистота исполнения, ритмичность, правильность постановки).

Приложение 3

Пример итогового тестирования физических способностей:

1. Комплексная танцевальная комбинация (суммирует все навыки):

Описание: Детям предлагается исполнить связную танцевальную комбинацию, которая включает в себя:

- a. **Базовые движения современного танца:** Шаги, повороты, прыжки, элементы работы с полом.
- b. **Развитые физические способности:** Элементы, требующие гибкости (например, плавные переходы, низкие положения), силы (четкое выполнение прыжков, силовые акценты), скорости (быстрые шаги, мелкая работа ног), координации (согласованность рук и ног, повороты).
- c. **Ритмичность и музыкальность:** Исполнение в такт музыке, передача характера музыки.
- d. **Самоконтроль:** Четкое выполнение, отсутствие лишних движений.

Что оцениваем: Общий уровень владения телом, пластичность, координацию, ритмичность, силу, скорость, выносливость, память (на запоминание комбинации), артистизм.

Фиксация: Оценочная шкала (например, от 1 до 5 или по критериям: "Высокий уровень", "Хороший уровень", "Удовлетворительный уровень") по каждому компоненту, а также общая оценка. Можно использовать балльную систему.

2. Отдельные элементы, демонстрирующие прогресс:

a. Равновесие и координация:

Тест: "Стойка на одной ноге с добавлением движения":

Описание: Ребенок стоит на одной ноге и выполняет движение руками (например, волны, круги) или медленно поднимает другую ногу.

Что оцениваем: Улучшенное удержание равновесия, контроль тела.

Фиксация: Продолжительность удержания позы, плавность движений.

в. Гибкость:

Тест: "Амплитудный наклон или прогиб":

Описание: Дети выполняют наиболее сложные для них упражнения на гибкость, которые они освоили (например, глубокий наклон, мостик, шпагат).

Что оцениваем: Прогресс в гибкости.

Фиксация: Сравнение с начальными и промежуточными результатами.

с. Сила и выносливость:

Тест: "Серия танцевальных движений с акцентами":

Описание: Ребенок выполняет серию движений, включающую в себя несколько прыжков, приседаний, силовых статичных поз, чередующихся с быстрыми шагами.

Что оцениваем: Силовую выносливость, способность выполнять акцентированные движения.

Фиксация: Количество полных и качественных выполнений.

д. Скорость и быстрота реакции, ловкость:

Игра/Тест: "Быстрый ритм":

Описание: Под быструю, ритмичную музыку ребенок выполняет серию мелких, быстрых шагов или хлопков, стараясь попасть в ритм.

Что оцениваем: Увеличение скорости движений, способность быстро реагировать на ритм.

Фиксация: Оценочно, сравнение с предыдущими результатами.

3. Творческое задание (для оценки самостоятельности и артистизма):

Задание: "Танцуй, как чувствуешь!":

Описание: Под спокойную или эмоциональную музыку ребенку предлагается в течение 30-60 секунд показать свои танцевальные движения, импровизируя.

Что оцениваем: Самостоятельность, уверенность, умение выражать себя через движение, пластичность.

Фиксация: Оценочно, наблюдение педагога.

4. Итоговая рефлексия:

Обсуждение с детьми:

"Что нового вы научились делать?".

"Какие движения вам давались легко, а какие было трудно?".

"Что вам больше всего понравилось в современном танце?".

"Как вы думаете, стали ли вы сильнее/гибче/быстрее?".

Приложение 4

Примеры домашних заданий (по физическим способностям):

Комплекс упражнений на развитие выносливости:

1. "Прыжки зайчика":

Описание: Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль тела. Прыжки на двух ногах на месте, слегка сгибая колени при каждом прыжке. Можно добавлять легкие прыжки вперед и назад.

Продолжительность: 1 минута.

2. "Танец ручейка":

Описание: Ребенок двигается по комнате, изображая, как течет ручеек. Это могут быть легкие шаги с небольшим продвижением вперед, боковые шаги, плавные повороты. Главное - непрерывность движения. Можно добавить плавные движения руками, имитирующие течение воды.

Продолжительность: 1.5 - 2 минуты.

3. "Птичка машет крыльями":

Описание: Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Ребенок делает легкие прыжки, одновременно разводя руки в стороны при приземлении и сводя их перед собой в прыжке. Или же руки делают плавные махи вверх-вниз, как крылья, а ноги выполняют легкие шаги на месте.

Продолжительность: 1 минута.

4. "Мельница" (с поворотами):

Описание: Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Дети выполняют наклоны вперед, стараясь достать противоположную ногу рукой (например, правая рука к левой ноге). Затем делают поворот корпуса и выполняют наклон к другой ноге. Повторить 10-12 раз на каждую сторону.

5. "Конькобежец" (Боковые выпады):

Описание: Ребенок делает широкий шаг в сторону, сгибая одну ногу в колене (как будто скользит на коньках), другую ногу выпрямляет. Затем переносится

вес на другую ногу, делая такой же выпад в другую сторону. Движения должны быть плавными, но с достаточным усилием.

Продолжительность: 1 минута.

6. "Бабочка в полете" (Прыжки с вращением):

Описание: Ребенок делает небольшие прыжки, одновременно выполняя поворот корпуса на 180 градусов. После поворота приземляется на ноги, стараясь сохранить равновесие. Затем снова прыжок и поворот в другую сторону.

Продолжительность: 1 минута.

7. "Змейка" (Плавные движения по полу):

Описание: Ребенок ложится на живот, опираясь на руки, и начинает "ползти" по полу, извиваясь всем телом, как змея. Можно добавлять легкие подъемы корпуса.

Продолжительность: 1-1.5 минуты.

8. "Марш барабанщика" (Шаги с высоким подниманием колена) :

Описание: Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени, как барабанщик. Руки работают в такт, как будто держат палочки. Можно добавить легкие хлопки.

Продолжительность: 1 минута.

9. "Лебедь" (Плавные подъемы и опускания рук):

Описание: Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вверх, как будто крылья лебедя, затем плавно опускает. Можно сочетать с легким наклоном корпуса вперед.

Продолжительность: 1 минута (медленные, плавные движения).

10. "Застывшая фигура" (Статическое удержание позы):

Описание: В конце комплекса ребенок принимает какую-то красивую хореографическую позу (например, "ласточка" или просто "первая позиция" с вытянутым корпусом). Задача - продержаться в этой позе как можно дольше, сохраняя баланс и правильную осанку.

Продолжительность: 30-45 секунд.

Комплекс упражнений на развитие силы:

1. "Сильный медведь" (Отжимания от пола с колен):

Описание: Ребенок встает на колени, руки ставит чуть шире плеч. Опускается вниз, сгибая руки в локтях (грудь стремится к полу), затем отжимается вверх. Спина прямая.

Выполнение: 8-10 повторений.

2. "Планка-лягушка" (Динамическая планка):

Описание: Исходное положение - планка на предплечьях. Затем ребенок поочередно подтягивает одно колено к груди, затем второе, возвращаясь в исходное положение. Движения плавные.

Выполнение: 10-12 подтягиваний колен (по 5-6 на каждую ногу).

3. "Черепашка" (Подъем таза лежа на спине):

Описание: Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Медленно поднимает таз вверх, напрягая ягодицы, затем медленно опускает. Спина остается прижатой к полу.

Выполнение: 12-15 повторений.

4. "Сильный робот" (Подъем ног лежа на спине):

Описание: Ребенок лежит на спине, руки вдоль тела или под поясницей (для поддержки). Ноги выпрямлены. Медленно поднимает прямые ноги вверх (до перпендикуляра с полом), затем медленно опускает, не касаясь пола.

Выполнение: 10-12 повторений.

5. "Прыгучий мячик" (Прыжки на месте с подтягиванием коленей):

Описание: Ребенок прыгает на месте, при каждом прыжке подтягивая колени как можно выше к груди. Руки могут помогать, имитируя движение мяча.

Выполнение: 20-25 прыжков.

6. "Крепкие ноги цапли" (Стойка на одной ноге):

Описание: Ребенок встает на одну ногу, другую поднимает вперед, согнув в колене. Старается удержать равновесие как можно дольше. Затем меняет ногу.

Выполнение: Удержание позы по 15-20 секунд на каждой ноге.

7. "Мостик-жук" (Динамический мостик):

Описание: Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты, руки на полу. Ребенок медленно поднимает таз и спину, опираясь на стопы и предплечья (полумостик). Затем медленно опускается.

Выполнение: 8-10 повторений.

8. "Гусеница идет" (Ходьба на руках):

Описание: Ребенок наклоняется вперед, ставит руки на пол. Затем "шагает" руками вперед, стараясь держать ноги максимально неподвижно. Затем "шагает" ногами к рукам, чтобы вернуться в исходное положение.

Выполнение: 5-7 "шагов" вперед и возвращений.

9. "Прыжки звездочкой" (Прыжки с разведением рук и ног):

Описание: Ребенок прыгает на месте, при каждом прыжке разводя руки в стороны и ноги в стороны (как "звездочка"). Приземляется на ноги.

Выполнение: 20-25 прыжков.

10. "Лев и мышка" (Упражнение на чередование силы и ловкости):

Описание: Ребенок делает 3-5 медленных, "сильных" шагов на месте с высоким подниманием колена (как лев, идущий по своей территории). Затем 3-5 быстрых, легких прыжков (как мышка, убегающая от льва). Чередовать.

Выполнение: 1-1.5 минуты чередования.

Комплекс упражнений на развитие ловкости:

1. "Змейка" (Смена направлений):

Описание: Расставьте на полу несколько предметов (например, игрушки, мягкие кубики) на расстоянии 1-1.5 метра друг от друга. Ребенок должен "змейкой" обождать все предметы, меняя направление движения (вперед, назад, боком).

Выполнение: Пройти "змейкой" 2-3 раза.

2. "Поймай мячик" (Ловля и броски):

Описание: Используйте мягкий мячик или скомканную бумагу. Ребенок бросает мячик вверх и ловит его одной или двумя руками. Можно усложнять,

бросая вверх и ловя после одного хлопка, или бросая одной рукой и ловя другой.

Выполнение: 15-20 бросков и ловли.

3."Передача предмета" (Ловкость рук):

Описание: Ребенок берет небольшой предмет (например, карандаш, небольшой мячик) и перекладывает его из руки в руку разными способами: перед собой, за спиной, под одной ногой.

Выполнение: 2-3 минуты, пробуя разные варианты.

4."Бег с препятствиями":

Описание: Создайте простую полосу препятствий: перепрыгнуть через невысокий предмет (например, подушку), пролезть под стулом, обойти предмет. Можно использовать предметы, которые нужно будет взять и положить в другое место.

Выполнение: Пройти полосу 2-3 раза.

5."Смена поз" (Быстрота реакции и переключения):

Описание: Педагог (или родитель) называет разные хореографические позы или образы (например, "Балерина!", "Медведь!", "Птица!", "Робот!"). Ребенок должен быстро принять соответствующую позу. Можно добавить, что при звуке "стоп" нужно замереть.

Выполнение: 1-2 минуты.

6."Повтори узор" (Пространственная координация):

Описание: Ребенок на полу рисует (пальцем, мелком, или просто имитирует) какую-то фигуру или линию (например, круг, квадрат, спираль). Затем он должен точно повторить это движение, но уже в воздухе, например, рукой или ногой.

Выполнение: Повторить 5-7 разных узоров.

7."Танец с платочком/лентой" (Плавность и управление):

Описание: Ребенок берет легкий платок или ленту и под музыку выполняет различные движения, стараясь управлять платочком, создавая красивые узоры в воздухе.

Выполнение: 1-2 минуты.

8."Прыжки с касанием" (Координация и точность):

Описание: Ребенок делает прыжок на двух ногах, приземляясь на ноги. При этом он должен прикоснуться рукой к определенной точке (например, к полу перед собой, к ноге, к плечу). Можно чередовать: одной рукой, другой.

Выполнение: 10-12 прыжков.

9."Отражение движений" (Визуальное восприятие и имитация):

Описание: Один человек (например, родитель или старший брат/сестра) показывает простые движения, а ребенок должен их точно и быстро повторить, как будто он его отражение.

Выполнение: 1-2 минуты.

10."Смена ног в прыжке" (Бег на месте с прыжками)

Описание: Ребенок имитирует бег на месте, но при каждом шаге ноги меняются в воздухе (как при беге трусцой, но более акцентированно). Можно усложнять, ускоряя темп.

Выполнение: 30-40 секунд.

Комплекс упражнений на развитие скорости:

1."Быстрые ножки" (Бег на месте с высоким подниманием колен):

Описание: Ребенок бежит на месте, высоко поднимая колени, как можно быстрее. Руки активно работают в такт.

Выполнение: 2 подхода по 20-25 секунд.

2."Прыжки звездочкой" (Быстрые прыжки):

Описание: Ребенок выполняет прыжки на двух ногах, при каждом прыжке разводя руки в стороны и ноги в стороны (как "звездочка"). Важно выполнять прыжки как можно быстрее, но сохраняя четкость.

Выполнение: 2 подхода по 20-25 секунд.

3."Параллельный бег" (Боковой бег):

Описание: Ребенок встает боком к воображаемой линии. Быстро перемещается вдоль линии боковыми шагами (приставными или

скрестными), стараясь делать их как можно быстрее. Затем меняет направление.

Выполнение: 2 подхода по 15-20 секунд в каждую сторону.

4."Реакция на сигнал" (Быстрая смена действий):

Описание: Подготовьте 2-3 простых действия (например: хлопок руками, приседание, прыжок на месте). Ребенок выполняет одно действие (например, бег на месте). По сигналу (звук, хлопок) он должен мгновенно сменить действие на другое.

Выполнение: 1-2 минуты.

5."Молниеносные шаги" (Челночный бег с предметами):

Описание: Поставьте два предмета (например, игрушки, кубики) на расстоянии 3-5 метров друг от друга. Ребенок стартует от одного предмета, касается второго, возвращается к первому, касается его. Важно делать это максимально быстро.

Выполнение: 4-6 "челноков".

6."Прыжки с поворотом" (Быстрые повороты в прыжке):

Описание: Ребенок делает небольшой прыжок, во время которого поворачивается на 90 градусов. Приземляется на ноги, затем делает следующий прыжок с поворотом в другую сторону. Важно, чтобы повороты были быстрыми и четкими.

Цель: Развитие скорости вращения, координации в прыжке.

Выполнение: 10-12 прыжков.

7."Танец барабанщика" (Быстрый марш на месте):

Описание: Ребенок быстро шагает на месте, высоко поднимая колени и активно работая руками, как будто быстро марширует или играет на барабане.

Выполнение: 2 подхода по 20-25 секунд.

8."Шаги-молнии" (Быстрая ходьба по диагонали):

Описание: Ребенок встает в одном углу комнаты и быстро идет (или мелкими шажками бежит) по диагонали к противоположному углу. Затем быстро возвращается.

Выполнение: 4-5 диагональных перемещений.

9."Реакция на хлопок" (Быстрое движение по команде):

Описание: Ребенок выполняет какое-то базовое движение (например, ходит на месте). По хлопку педагога (или родителя) он должен мгновенно выполнить другое, заранее оговоренное быстрое действие (например, прыгнуть, присесть, повернуться).

Выполнение: 1-2 минуты.

10."Быстрый танец-этюд" (Комбинация быстрых движений):

Описание: Создайте короткую (3-5 движений) комбинацию из быстрых шагов, прыжков, поворотов. Задача ребенка - выполнить эту комбинацию как можно быстрее и четче.

Выполнение: 2-3 повторения комбинации.

Комплекс упражнений на развитие координации:

1."Змейка" с предметами (Смена направлений и обход):

Описание: Расставьте несколько предметов (игрушки, кубики, мягкие мячи) на полу в ряд на расстоянии 1-1.5 метра друг от друга. Ребенок должен пройти "змейкой" между ними, стараясь не задевать, меняя направление движения (вперед, боком, спиной вперед).

Выполнение: Пройти "змейкой" 2-3 раза.

2."Скульптор" (Замирание в позах):

Описание: Начните с медленной ходьбы или легкого бега по комнате. По команде ("Замри!") ребенок должен замереть в любой хореографической позе (например, на одной ноге, с поднятыми руками). Затем снова продолжить движение. Можно использовать музыку: на паузе – поза, во время музыки – движение.

Выполнение: 1-2 минуты.

3."Ловля и передача мяча" (Координация "глаз-рука"):

Описание: Ребенок бросает мягкий мячик (или скомканный лист бумаги) вверх и ловит его. Можно усложнять: ловить одной рукой, после одного хлопка, после поворота.

Выполнение: 15-20 ловлей.

4."Баланс на одной ноге" (Устойчивость и равновесие):

Описание: Ребенок встает на одну ногу, другую поднимает вперед, согнув в колене. Старается простоять так как можно дольше. Можно усложнять: закрыть глаза, добавить движения руками, перенести вес на другую ногу.

Выполнение: По 15-20 секунд на каждой ноге, 2-3 подхода.

5."Передача предмета из руки в руку" (Ловкость рук и координация):

Описание: Ребенок берет небольшой, безопасный предмет (мячик, карандаш, небольшой кубик) и перекладывает его из одной руки в другую разными способами: перед собой, за спиной, под ногой, вокруг талии.

Выполнение: 2-3 минуты, пробуя разные варианты.

6."Следование за указкой" (Точность движений и пространственная координация):

Описание: Ребенок встает напротив человека, который будет "водить" (родитель, старший брат/сестра). "Водящий" медленно показывает простые движения рукой, ногой или всем телом, а ребенок точно их повторяет.

Выполнение: 1-2 минуты.

7."Смена ритма и шага" (Переключение движений):

Описание: Ребенок начинает ходить или бегать под музыку. По команде ("Медленно!" или "Быстро!") он должен изменить темп движения. Можно добавить: "Прыжками!" или "Шагами!".

Выполнение: 1-2 минуты.

8."Ходьба по линии" (Точность и прямолинейность):

Описание: На полу чертится или наклеивается линия (прямая, изогнутая). Ребенок должен пройти по этой линии, стараясь ставить стопу точно на

линию, не сходя с нее. Можно усложнять: идти на полупальцах, идти спиной вперед, идти, держа предмет на голове.

Выполнение: Пройти по линии 2-3 раза.

9."Повороты с остановкой" (Координация в движении):

Описание: Ребенок выполняет повороты на 180 или 360 градусов (сначала с помощью педагога/родителя, затем самостоятельно, если безопасно). Важно, чтобы после поворота он мог четко остановиться и сохранить равновесие.

Выполнение: 5-6 поворотов в каждую сторону.

10."Имитация животных" (Комплексная координация):

Описание: Ребенок имитирует движения разных животных (например, как ходит медведь, как прыгает зайчик, как крадется кошка, как летает птица). Это развивает координацию всего тела.

Выполнение: По 30-40 секунд на 2-3 разных животных.

Комплекс упражнений на развитие гибкости:

1."Наклон к солнышку" (Наклон вперед из положения стоя):

Исходное положение: Стоя прямо, ноги вместе, руки вдоль тела.

Выполнение: На выдохе медленно наклонись вперед, стараясь дотянуться руками до пола. Ноги в коленях не сгибай! Сначала дотянись до пола, затем попробуй положить на пол ладони. Задержись в этом положении на 2-3 вдоха-выдоха.

2."Лягушка" (Растяжка внутренней поверхности бедра):

Исходное положение: Сядь на пол, согни ноги в коленях и соедини стопы перед собой. Возьмись руками за стопы.

Выполнение: Аккуратно, без резких движений, надави локтями на колени, стараясь опустить их как можно ниже к полу. Спина при этом должна оставаться прямой. Задержись на 3-4 вдоха-выдоха.

3."Бабочка" (Растяжка внутренней поверхности бедра):

Исходное положение: Сядь на пол, соедини стопы перед собой, возьмись руками за стопы. Спина прямая.

Выполнение: Медленно "хлопай" коленями, как крыльями бабочки, стараясь прижать их к полу. Делай это плавно, без рывков. Выполни 10-15 "хлопков".

4."Полушпагат" (Растяжка задней поверхности бедра и ягодиц):

Исходное положение: Сядь на пол. Одну ногу согни в колене, стопу прижми к паху. Другую ногу выпрями перед собой. Спина прямая.

Выполнение: На выдохе медленно наклонись вперед к прямой ноге, стараясь дотянуться грудью до колена. Руками можно тянуться вдоль стопы. Задержись на 3-4 вдоха-выдоха. Повтори на другую ногу.

5."Мельница" (Наклон вперед с широко разведенными ногами):

Исходное положение: Сядь на пол, ноги разведены широко в стороны. Спина прямая.

Выполнение: На выдохе медленно наклонись вперед, стараясь положить корпус на пол. Руками тянись к полу между ног. Задержись на 3-4 вдоха-выдоха.

6."Кобра" (Прогиб в спине):

Исходное положение: Ляг на живот, руки согни в локтях и поставь ладони рядом с плечами. Ноги прямые, стопы на полу.

Выполнение: На вдохе, опираясь на ладони, медленно подними верхнюю часть корпуса (голову, плечи, грудь) вверх, стараясь прогнуться в спине. Таз остается на полу. Задержись на 2-3 вдоха-выдоха.

7."Лодка" (Прогиб в спине из положения сидя):

Исходное положение: Сядь на пол, согни ноги в коленях, обхвати руки вокруг голеней.

Выполнение: Аккуратно попробуй поднять ноги от пола, сохраняя равновесие, и одновременно выпрямить их, стараясь принять положение "лодки". Затем можно попробовать слегка откинуть корпус назад, сохраняя равновесие.

8."Птичка" (Боковая растяжка):

Исходное положение: Сядь на пол, одну ногу вытяни вперед, другую согни в колене и поставь стопу рядом с коленом вытянутой ноги. Спина прямая.

Выполнение: На выдохе медленно наклонись в сторону вытянутой ноги, стараясь положить на нее корпус. Затем попробуй наклониться в сторону согнутой ноги, касаясь бедром пола. Задержись в каждом положении на 2-3 вдоха-выдоха. Повтори на другую сторону.

9."Мостик" (Усложненный вариант):

Исходное положение: Ляг на спину, согни ноги в коленях, стопы поставь на пол как можно ближе к ягодицам. Руки согни в локтях и поставь ладони на пол рядом с головой, пальцами к плечам.

Выполнение: На вдохе, опираясь на руки и стопы, медленно подними таз вверх, затем постепенно отрывай от пола спину, стараясь максимально прогнуться. Задержись в верхней точке на 2-3 вдоха-выдоха.

10."Змейка" (Динамическая растяжка позвоночника):

Исходное положение: Стоя на четвереньках, спина прямая.

Выполнение: На вдохе медленно прогни спину вниз, поднимая голову и таз вверх ("кошка прогнулась"). На выдохе округли спину вверх, опуская голову и подтягивая таз ("кошка выгнулась"). Выполни 10-15 таких движений, стараясь почувствовать каждый позвонок.

Приложение 5:

Пример дневника для отслеживания прогресса развития физических способностей: