

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "25" мая 2022г.  
Протокол № 4

М.П.

Утверждаю:  
Директор MAOYAO ЦВР  
\_\_\_\_\_ О.Г. Рыбак  
Приказ № 83-А  
от "25" мая 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОСНОВЫ СТРЕТЧИНГА»**

(наименование объединения)

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 108 ч.

**Возрастная категория:** от 8 до 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется по ПФДО**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 19445**

Автор-составитель:  
Садовникова Виктория Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Кропоткин, 2022 год.

## Введение

Стретчинг (от англ. растягивание) — это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц. Определенно, организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, заболеваниях. Благодаря стретчингу приобретается навык глубокого расслабления, что дает возможность не только избавиться на какое-то время от чрезмерного нервно-психического напряжения, но даже уменьшает физическую боль. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению — это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные центры. Иначе говоря, при расслаблении мышц отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Физиологической основой таких упражнений является миотонический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, повышается жизненный тонус.

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола от 30 ноября 2016 года №11.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.
13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

### Пояснительная записка

Направленность художественная. Программа «Основы стретчинга» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, так как способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Стретчинг как система возник в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стал признаваться в спорте и получил свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание.

Стретчинг – это ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта, а также в хореографии.

### Новизна

1. Объединение в программу различных направлений гимнастики (стретчинг, аэробика, акробатика, ритмопластика) и разработка специальных комплексов по каждому направлению и методики проведения.
2. Использование новых форм обучения, которые способствует повышению интереса к занятиям стретчингом и стремлению научиться всему новому.
3. Возможность творческого подхода у учащихся к восприятию двигательной активности – творческие занятия (самостоятельное составление пластических этюдов, зарисовок, композиций). Дети сами проявляют инициативу: подбирают музыку, движения, учатся выполнять их динамично и музыкально, что составляет эстетику танца. В процессе занятий у них развивается творческая инициатива, умение фантазировать и импровизировать под музыку, что способствует обогащению их эмоциональной сферы.
4. Акцент на сознательное развитие. При выполнении любого упражнения учащиеся знают, на что оно направлено, и что оно развивает, какие ошибки нельзя допускать. Это называют «проговариванием ощущений».
5. Разработка творческого учебного материала по ритмопластике на весь год обучения. Постановка пластических этюдов и танцев, которые наглядно дают представление об уровне развития пластичности и гибкости.

При традиционности направления деятельности по данной программе используются нестандартные формы организации образовательной

деятельности (контактная, бесконтактная), электронное обучение с применением дистанционных технологий.

### Педагогическая целесообразность

1. Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие, воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности, раскрытие творческих способностей и потенциала ребёнка в грациозности, пластике. Необходимо помочь развить то, что дано ребёнку от природы, причем развить не максимально, а оптимально. Этим достигается стойкое ощущение успеха, повышается уверенность в себе.
2. Знакомство с основами стретчинга и многообразием его форм и видов которые расширяют запасы двигательной активности, способствуют укреплению здоровья и формированию правильной осанки.
3. Углублённое изучение. У детей появилась возможность дополнительно овладеть новыми современными видами стретчинга, научиться тому, чему они не смогут научиться на других занятиях.
4. Воспитание культуры здорового образа жизни. Учащиеся в процессе занятий получают определённые ЗУН, которые помогают им правильно выполнять тот или иной вид двигательной активности, следить за своей осанкой и правильно дышать.

В соответствии с целями и задачами дополнительного образования, данная образовательная программа может осуществляться с учётом особенностей учащихся в очной, очно-заочной или заочной форме (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также допускает сочетание различных форм получения образования и форм обучения (гл.2,ст.17,п.4). Данная образовательная программа может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16).

### Актуальность

Стретчинг является одним из основных предметов обучения детей в хореографической ансамбле «Виктория», он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Программа хорошо адаптирована для реализации в заочной (дистанционной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Отличительные особенности программы в том, что она объединяет материал по изучению силовых упражнений, игровые формы и упражнения на развитие физических качеств. В содержание программы включен раздел «Теория», обучение в рамках этого раздела происходит в заочной форме с применением дистанционных технологий. В обучении используются мессенджеры Twoway TV, Viber, WatsApp, TeamLink, Zoom, Skype и другие.

Модели организации образовательного процесса при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

- Интеграция очных и дистанционных форм обучения - перспективная модель, для обеспечения продолжения образовательного процесса в условиях введения в образовательных организациях режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений.
- Дистанционное обучение и кейс-технологии. Эта модель обучения предназначена для дифференцированного обучения.
- Модель обучения на базе видеоконференций и интерактивного телевидения (Twoway TV). Эта модель дистанционного обучения полностью имитирует очную форму. Наиболее эффективные информационно-телекоммуникационной ресурсы (ZOOM, WhatsApp, e-mail и другие).

Виды дистанционных технологий электронного обучения:

- Кейс-технология.
- Сетевые технологии:
- Асинхронные сетевые технологии
- Электронная почта;
- Синхронные сетевые технологии (онлайн-обучение).
- Видеоконференции, Текстовые конференции (чаты).

Адресат программы.

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 8 до 18 лет.

Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Психические новообразования у детей младшего школьного возраста (7-10 лет).

Ведущая деятельность – учебная.

1. Положительное отношение к процессу усвоения знаний и умений.
2. Становление произвольности как особого качества психических процессов.
3. Формирование внутреннего плана действия.
4. Изменение мотивов поведения:

- 4.1. в учебной деятельности – смена процессуальной мотивации на содержательную – привлекает интерес не только что-либо яркое, необычное, но формируется интерес к способу выполнения задания;
- 4.2. в трудовой деятельности формируется волевое усилие через возникновение желания достичь компетентности в данной области, развивается самостоятельность в познании окружающего мира. в овладении какими-либо навыками в продуктивной деятельности;
- 4.3. в творчестве – активное развитие творческих способностей, формирование творческих качеств личности;
- 4.4. в области социальных отношений – становление социально-коммуникативных качеств в процессе интеграции, рефлексии.

### Психические новообразования подростков (11-13 лет).

Ведущая деятельность–трудовая, форма общения – интимно-личностная.

1. Центральное новообразование – новообразование самосознания.
  - 1.1. Потребность в знании собственных особенностей, проявление интереса к себе (осознания «Я реального», «Я идеального», «Я – динамического»);
  - 1.2. Стремление быть и считаться взрослым:
    - появление желания быть принятым, уважаемым товарищами;
    - овладение нормами дружбы, формирование личного идеала дружбы и друга;
    - автономизация – осознание способности личности к самостоятельным ответственным решениям, независимым от внешнего давления (авторитета, преходящих обстоятельств, собственных страхов);
    - требование равноправия в отношениях со взрослыми, уважения к себе, расширение границ доверия и самостоятельности.
2. Стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, желание жить коллективной жизнью. В общении со сверстниками – требование взаимной ответственности, понимания, чуткости, отзывчивости, умения хранить тайну.
3. Самовоспитание как средство самосовершенствования:
  - физическое самосовершенствование;
  - стремление овладеть аффективными реакциями и поведением;
  - тенденции организовать себя.
4. Стремление к самообразованию:
  - любознательность, открытость к восприятию нового, интересного, значительного;
  - самостоятельность в овладении знаниями;
  - овладение содержанием, которое необходимо для собственной деятельности в будущем.
5. Становление устойчивых интересов к какому-либо виду деятельности.
6. Продолжение формирования нравственных ценностей через:

- отказ от эгоцентризма, следование принципу взаимных моральных обязательств (применение к себе самому тех же критериев оценки, что и к другим; использование общих принципов как основы нравственного поведения, оценка по ним как себя, так и других; способность учитывать потребности и интересы окружающих в той же степени, как и свои собственные);
  - пересмотр ценностных представлений, отрыв от референтных личностей; ассимиляция ценностных представлений, соответствующих культурной традиции.
7. Достижение большей волевой независимости.

### Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих).

Состав группы учащихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. Количество детей в группе – 12-15 человек.

### Уровень программы, объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем программы – 108 часов.

Формы обучения – очно-заочная.

Режим занятий очной формы: 3 раза в неделю по 1 академическому часу – 108 ч. Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Режим занятий – заочной формы: 3 раза в неделю по 1 часу (30мин.), с постоянной фиксацией взора на мониторе -15 минут.

Занятия:

- очно – групповые;
- заочно – групповые, индивидуальные.

### Виды занятий:

Общие:

- ❖ Лекция, учебная беседа – используются на различных занятиях с целью разъяснения нового материала.
- ❖ Экскурсии .
- ❖ Встречи с интересными людьми – с целью обмена опытом.
- ❖ Учебно-тренировочные групповые и мелкогрупповые занятия – основные занятия, где отрабатываются умения и закрепляются навыки.
- ❖ Сводные репетиции всего состава коллектива – проводятся перед выступлениями на фестивалях, конкурсах.

- ❖ Просмотр видеозаписей и репетиционных занятий с последующим анализом и самоанализом.

#### Индивидуальные:

- ❖ Учебно-тренировочные индивидуальные занятия.
- ❖ Индивидуальные репетиции.

#### Театрально-концертные:

- ❖ Фестиваль.
- ❖ Конкурс.
- ❖ Итоговые отчётные концерты.
- ❖ Выступления на мероприятиях.
- ❖ Игровые программы «Танцуй, пока молодой!», «Мир танца», «Движение это жизнь». Разработаны для учащихся общеобразовательных школ в рамках программы культурно - досуговой деятельности МАОУДО Центра внешкольной работы города Кропоткин МО Кавказский район.

#### Дистанционные:

- ❖ Чат-занятия.
- ❖ Онлайн-конференции.
- ❖ Онлайн-консультации.
- ❖ Дистанционные конкурсы.
- ❖ Онлайн – конкурсы.

### Цель и задачи программы

**Цель программы:** физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей для повышения качества хореографического мастерства через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

#### Задачи:

##### Образовательные (предметные):

- обучить детей основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определённых упражнений;
- совершенствование исполнительского мастерства, профессиональных и физических качеств танцора;
- научить технике безопасности на занятиях, самоконтролю при выполнении упражнений.

##### Метапредметные:

- Создание условий для самостоятельного познания окружающей деятельности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач;
- развивать память, мышление и внимание;
- формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных, сайтах, блогах и т.д.

### Личностные:

- способствовать умению преодолевать технические трудности при исполнении сложных комбинаций;
- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела;
- развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;
- воспитывать чувство ансамбля (чувства партнёрства) взаимопомощи;
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу;
- способствовать привлечению родителей к участию в работе творческого объединения;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля	дистанционные формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика		
1.	«Основы гимнастики»	28	в течение занятия	28	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение
2.	«Йога»	20	в течение занятия	20	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение
3.	«Суставная гимнастика»	20	в течение занятия	20	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение
4.	«Ритмопластика»	20	в течение занятия	20	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение
5.	«Акробатика»	20	в течение занятия	20	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение
	Итого:	108		108		

## Содержание учебного плана

Программа по гимнастике состоит из 5 разделов: основы гимнастики, йога, ритмопластика, суставная гимнастика, акробатика.

1. «Основы гимнастики» – направлены на формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии, обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам. Здесь надо познакомить с особенностями гимнастики и её отличиями от других видов деятельности. Сюда включены гимнастические игры и задания, развивающие двигательные способности и познавательный интерес.
2. «Суставная гимнастика» – задачей данного раздела является не только повышение уровня подвижности суставов, но и укрепление самих суставов и мышц, развитие координации движений и умения согласовывать свои двигательные действия с другими детьми.
3. «Йога» – направлена на формирование правильной осанки и навыка правильного дыхания при выполнении упражнений, развитие концентрации внимания, памяти. В раздел включены комплексы упражнений и позы, способствующие развитию гибкости и подвижности суставов.
4. «Ритмопластика» – состоит из ритмических и пластических игр и упражнений, призванных обеспечить развитие естественных психомоторных способностей детей, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.
5. «Акробатика» – состоит из разнообразных акробатических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на развитие всех двигательных способностей учащихся.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

### Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- Будут владеть техникой стретчинга, уметь снять напряжение в теле при помощи определённых упражнений;
- Повысят уровень исполнительского мастерства, профессиональных и физических качеств танцора;
- Будут знать технику безопасности на занятиях, проявлять самоконтроль при выполнении упражнений.

Метапредметные:

- Будут самостоятельно проявлять познания окружающей деятельности в двигательной сфере с помощью собственных усилий в процессе решения двигательных задач;
- Будет развита память, мышление и внимание;

- Будет сформирован здоровый костно-мышечный аппарат, с снижен риска травматизма;
- будет сформирован навык самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, сайтах, блогах и т.д.

Личностные:

- будут уметь преодолевать технические трудности при исполнении сложных комбинаций;
- будет устранен комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела;
- будет развита в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;
- будет развито чувство ансамбля (чувства партнёрства) взаимопомощи;
- будут ответственно и добросовестно относиться к начатому делу;
- будут уметь работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно;
- будут уметь самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План.	Факт.						
1			«Выполнения упражнений на растяжку мышц шейного отдела и рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
2			«Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
3			«Выполнение подготовительных упражнений для шпагата»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
4			«Разучивание техники простых равновесий»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
5			«Выполнение упражнений суставной гимнастики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
6			«Выполнение простейших поз йоги»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
7			«Выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
8			«Обучение простейшим элементам акробатики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
9			«Выполнение упражнений для развития верхней и нижней выворотности»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
10			«Выполнение упражнений для развития подъема стопы»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
11			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
12			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
13			«Выполнение упражнений на развитие	1		Практическое		Педагогическое

			силы мышц ног»			занятие		наблюдение
14			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
15			«Выполнение упражнений на развитие прыгучести»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
16			«Выполнение элементов ритмопластики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
17			«Разучивание комбинация ритмопластики под музыку»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
18			«Выполнение упражнений на дыхание»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
19			«Выполнения упражнений на растяжку мышц шейного отдела и рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
20			«Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
21			«Выполнение подготовительных упражнений для шпагата»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
22			«Разучивание техники простых равновесий»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
23			«Выполнение упражнений суставной гимнастики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
24			«Выполнение простейших поз йоги»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
25			«Выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
26			«Обучение простейшим элементам акробатики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
27			«Выполнение упражнений для развития верхней и нижней выворотности»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
28			«Выполнение упражнений для развития подъема стопы»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
29			«Выполнение упражнений на развитие	1		Практическое		Педагогическое

			силы мышц спины»			занятие		наблюдение
30			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
31			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
32			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
33			«Выполнение упражнений на развитие прыгучести»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
34			«Выполнение элементов ритмопластики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
35			«Разучивание комбинация ритмопластики под музыку»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
36			«Выполнение упражнений на дыхание»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
37			«Выполнения упражнений на растяжку мышц шейного отдела и рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
38			«Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
39			«Выполнение подготовительных упражнений для шпагата»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
40			«Разучивание техники простых равновесий»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
41			«Выполнение упражнений суставной гимнастики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
42			«Выполнение простейших поз йоги»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
43			«Выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
44			«Обучение простейшим элементам акробатики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
45			«Выполнение упражнений для развития	1		Практическое		Педагогическое

			верхней и нижней выворотности»			занятие		наблюдение
46			«Выполнение упражнений для развития подъема стопы»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
47			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
48			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
49			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
50			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
51			«Выполнение упражнений на развитие прыгучести»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
52			«Выполнение элементов ритмопластики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
53			«Разучивание комбинация ритмопластики под музыку»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
54			«Выполнение упражнений на дыхание»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
55			«Выполнения упражнений на растяжку мышц шейного отдела и рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
56			«Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
57			«Выполнение подготовительных упражнений для шпагата»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
58			«Разучивание техники простых равновесий»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
59			«Выполнение упражнений суставной гимнастики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
60			«Выполнение простейших поз йоги»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
61			«Выполнение упражнений для развития	1		Практическое		Педагогическое

			подвижности тазобедренного сустава»			занятие		наблюдение
62			«Обучение простейшим элементам акробатики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
63			«Выполнение упражнений для развития верхней и нижней выворотности»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
64			«Выполнение упражнений для развития подъема стопы»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
65			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
66			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
67			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
68			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
69			«Выполнение упражнений на развитие прыгучести»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
70			«Выполнение элементов ритмопластики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
71			«Разучивание комбинация ритмопластики под музыку»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
72			«Выполнение упражнений на дыхание»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
73			«Выполнения упражнений на растяжку мышц шейного отдела и рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
74			«Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
75			«Выполнение подготовительных упражнений для шпагата»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
76			«Разучивание техники простых равновесий»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
77			«Выполнение упражнений суставной	1		Практическое		Педагогическое

			гимнастики»			занятие		наблюдение
78			«Выполнение простейших поз йоги»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
79			«Выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
80			«Обучение простейшим элементам акробатики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
81			«Выполнение упражнений для развития верхней и нижней выворотности»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
82			«Выполнение упражнений для развития подъема стопы»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
83			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
84			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
85			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
86			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
87			«Выполнение упражнений на развитие прыгучести»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
88			«Выполнение элементов ритмопластики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
89			«Разучивание комбинация ритмопластики под музыку»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
90			«Выполнение упражнений на дыхание»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
91			«Выполнения упражнений на растяжку мышц шейного отдела и рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
92			«Выполнение упражнений для развития гибкости позвоночника»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
93			«Выполнение подготовительных	1		Практическое		Педагогическое

			упражнений для шпагата»			занятие		наблюдение
94			«Разучивание техники простых равновесий»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
95			«Выполнение упражнений суставной гимнастики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
96			«Выполнение простейших поз йоги»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
97			«Выполнение упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
98			«Обучение простейшим элементам акробатики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
99			«Выполнение упражнений для развития верхней и нижней выворотности»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
100			«Выполнение упражнений для развития подъема стопы»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
101			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
102			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц пресса»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
103			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
104			«Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
105			«Выполнение упражнений на развитие прыгучести»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
106			«Выполнение элементов ритмопластики»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
107			«Разучивание комбинация ритмопластики под музыку»	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение
108			«Выполнение упражнений на дыхание» Закрепление пройденного материала	1		Практическое занятие		Педагогическое наблюдение

Итого: 108 часов

## **Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- коврики;
- аудио и видео аппаратура;
- раздевалка и душевая комната;
- костюмерная.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения (пошив новых комплектов костюмов в соответствии с тематикой постановки).

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
- видеोगрафия школ и техники Марты Грэхэм, Хортона
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения.

### Обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся

Общие правила техники безопасности:

1. В творческое объединение (ТО) допускаются учащиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу учреждения.
5. В Центре находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
2. Без разрешения педагога не включать теле-, видео - аппаратуру.

3. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
4. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
5. Разрешается пить только кипячёную воду.

Кадровое обеспечение: занятия по данной программе проводит педагог высшей или первой квалификационной категории, стаж педагогической деятельности не менее 5 лет; концертмейстер.

### **Формы аттестации**

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- педагогическое наблюдение;
- беседы;
- практические задания;
- открытые занятия;
- участие в конкурсах;
- отчётные концерты.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- аналитическая справка по итогам мероприятия;
- грамоты и дипломы, полученные на конкурсах различного уровня.
- анализ результатов проведения бесед;
- анализ результатов выполнения практических заданий;
- анализ результатов открытого занятия;
- анализ результатов участия в конкурсах;
- анализ результатов анкетирования;
- анализ результатов итоговой аттестации.

Диагностика.

- ❖ Начальная диагностика – проводится с целью определения уровня развития детей (на первых занятиях сентября).
- ❖ Промежуточная диагностика - проводится с целью определения результатов обучения (по окончании каждого полугодия).
- ❖ Итоговая диагностика – проводится с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (на конец срока реализации программы).

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся. В качестве диагностики применяется положение об итоговой аттестации учащихся, которое утверждено методическим советом и разработанным с учётом данного направления деятельности. Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга уровня обучения и личностного развития фиксируются требования, которые предъявляются к учащемуся в процессе освоения им образовательной программы – это теоретические знания,

практические умения и навыки, организационно - волевые качества и поведенческие и ориентационные качества.

Оценка результатов выставляется по следующей схеме:

↑ - высокий уровень (количество баллов от 8 до 10).

↔ - средний уровень (количество баллов от 4 до 7).

↓ - низкий уровень (количество баллов от 1 до 3).

\* - переведён на следующий этап обучения.

Проведённая диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития учащихся, занимающихся в творческом объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в образовательную программу.

### **Оценочные материалы**

1. Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.М.), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
2. Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунsvик).
3. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
4. Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).
5. Методика «Карта эмоциональных состояний» (Панченко С.).
6. Методика «Моё настроение» (Панченко С.).
7. Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).
8. Исследование вопроса организации разумного досуга (В. Васильчикова), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
9. Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).
10. Схема диагностики результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (составлена на основе авторской схемы Н. Клёновой), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
11. Мониторинг личности развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (составлена на основе авторской схемы Н. Клёновой), модифицирована методической службой МАОУДО ЦВР г. Кропоткин.
12. Тест «Размышляем о жизненном опыте», выявление нравственной воспитанности учащихся (составлен Н.В. Щурковой).

## Методическое обеспечение

Методы, используемые для достижения целей и задач программы

- ❖ Методы использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.
- ❖ Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.
- ❖ Практические методы - основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.
- ❖ Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
- ❖ Ступенчатый метод практически каждое упражнение или движение можно приостановить для его уточнения. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.
- ❖ Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.
- ❖ Методы контроля и самоконтроля

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Данная программа позволяет развивать учащихся в следующих универсальных учебных действиях:

Личностных - система ценностных ориентаций учащихся, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира.

Личностные универсальные учебные действия выражаются следующими формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я». Это позволяет ребёнку выполнять разные социальные роли как «гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник», «пешеход» и др.

Регулятивных - отражают способность учащихся строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка. То есть учащиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.

Познавательных - система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

Коммуникативных – способность учащегося осуществлять коммуникативную деятельность; использование правил общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме; формирование коммуникативных компетенций учащихся направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;
- навыков овладение различными социальными ролями;
- навыков активной позиции в коллективе.

#### Предметных

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса, как в основной школе, так и в дополнительном образовании.

Занятия по хореографии призваны научить каждого ребёнка красоте и выразительности движений, умению в совершенстве владеть своим телом, всем богатством языка, пластики как одной из форм человеческого общения.

Постигая начало хореографической деятельности, ребёнок осваивает один из важнейших элементов человеческой культуры, существеннейшим образом связанный с миром нравственных отношений. Тем самым он получает возможность не только быть ценителем искусства танца, но и повседневно вносить красоту в свои отношения с другими людьми. Культура движений, освоение их поможет ему также и в производственной деятельности, в условиях оперирования все более тонкой и совершенной техникой.

Занятия по хореографии с учениками имеют некоторые педагогические особенности. Здесь следует учитывать, прежде всего, недопустимость физических перегрузок, которые могли бы отрицательно сказываться на ещё не окрепшем организме ребёнка. Поэтому наиболее целесообразный путь – развитие и усложнение форм хореографической деятельности. Используя их, педагог должен стремиться к закреплению навыков правильной осанки,

элементов хореографической выразительности, художественному совершенствованию естественных движений. Кроме того, пластическими средствами отшлифовывается и музыкальность ребёнка, ибо между слуховыми и двигательными способностями существует внутренняя взаимосвязь, а также его способность понимать внешнюю красоту поз, жестов и движений вообще. Оттуда – общие требования к занятиям по хореографии: максимально сближать по поставленной конкретной педагогической задаче каждую встречу с учениками с тем содержательным материалом, который осваивается им на занятиях.

Повторяя на каждом занятии в разных вариантах сравнительно ограниченный комплекс упражнений, педагог получает возможность не только отшлифовать эти упражнения в исполнении учеников, но и усложнять их благодаря последовательности и непрерывности хореографической тренировки. Добившись овладения детьми элементарных хореографических навыков, умений и знаний, педагог создаёт реальную базу для более интенсивных хореографических занятий в последующих классах.

Техника танца – это прежде всего выучка, воспитание всего организма человека – мышц, психики, нервной системы, что не возможно без физической, систематически повторяющейся нагрузки. Проникновение во все «тайны» точной техники танца начинается с первых шагов обучения строжайшего принципа – от простого к сложному. Поэтому приступать к изучению каждого последующего, более сложного движения можно только тогда, когда простое будет достаточно точно освоено и отработано учащимися. Необходимо крайне внимательно следить за тем, чтобы все элементы, из которых складывается новое движение, были тщательно подготовлены в своей первооснове. Изучать новое движение, указанное в программе, без предварительных «заготовок» – значит нарушать правильный рост точности исполнительской техники. Конечно, в учебной работе сначала надо твёрдо усвоить хореографическую и ритмическую основу изучаемых движений, затем музыкальность исполнения. Все упражнения ученик должен выполнять чётко и убедительно по своей форме, но с ясно выраженным чувством своего отношения к искусству танца и музыки.

Оставаться всегда самим собой – вот учебная задача, которая ведёт ученика к естественности, глубине и простоте действия. Физическую свободу движения надо отрабатывать не только при помощи развития силы, выносливости и подвижности мышц, но и воспитания веры в себя, в свои творческие силы.

Преподаватель хореографии должен заранее увидеть и познакомиться с учащимися, а также определить их внешние сценические данные, музыкальность и выразительность, танцевальные и ритмические способности.

В процессе определяются такие функциональные данные, как выворотность, шаг, подъем, гибкость, прыжок.

Также педагогу необходимо уделить большое внимание изучению эмоциональности и темперамента ребёнка. Индивидуальные особенности

человека зависят от свойств нервных процессов, возбуждения и торможения, их силы, уравновешенности и подвижности.

Темперамент - это возбудимость и восприимчивость человека к впечатлениям. Типы: сангвник, холерик, флегматик, меланхолик.

Сангвник – сильный тип – общительный, подвижный, жизнерадостный. Движения разучивает легко, выполняет их легко и может быстро переучивать. Однообразная работа его тяготит.

Холерик – безудержный тип – обладает большой возбудимостью, суетливостью, плохо себя сдерживает, резок, решителен, инициативен. Быстрая смена настроения, способствует потери уверенности в себе. Движения разучивает легко, но ошибки исправляет медленно.

Флегматик - спокойный тип – не общителен, мало подвижен, спокойно реагирует на раздражители. Задания обдумывает долго, зато выполняет любое дело до конца. Движения разучивает медленно, но выученное сохраняет в памяти долго.

Меланхолик – слабый тип - сильные и непривычные раздражители вызывают оборонительную реакцию, малообщителен, мнителен. Хорошо выполняет тонкую работу. Движения и жесты не уверенные, но чувства и переживания длительные и очень глубокие.

Физические данные во многом зависят от здоровья детей, при этом необходим медицинский осмотр и обследования. Преподаватель, медицинский работник, родители обязательно должны принимать во внимание здоровье ребёнка и следить за ним постоянно и очень внимательно. Преподаватель должен не только определить музыкальные, танцевальные и ритмические способности, а также способствовать систематическими занятиями их правильному развитию и совершенствованию.

Организация учебного процесса.

Необходимо установить постоянные дни занятий для каждой группы. Занятия проводятся в светлом, чистом зале, с зеркалами; окна свободные от драпировок.

Занятия состоят из нескольких частей, имеющих свою определённую задачу:

1. Вводная часть. Её цель – организовать внимание, создать бодрое настроение. При этом открывается дыхание, устанавливается правильное кровообращение. Необходимо детей выстроить за дверью класса и стройно, под марш, войти в зал. Начинается танцевальный марш в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается в обычный темп. После этого следует сделать поклон. У девочек и мальчиков поклоны различные.

Такое начало урока – не дань традиции или простая формальность, а полезный подход к работе над вниманием. Начало урока – это уже учебное действие. От того, насколько внимательно учащиеся начинают урок, зависит дальнейший успех в работе. Поэтому начало урока необходимо организовать очень чётко, помня, что из малого создаётся большее. Такой подход к уроку надо фиксировать во всех группах.

2. Учебно-тренировочная часть урока. Это основная часть занятия, в которой повторяется изученный материал и объясняется и показывается

новый, ранее не изученный. Преподаватель должен с предельной ясностью, обстоятельно, но очень экономно по времени задавать учебные примеры, совмещая показ и пояснения, особенно когда отрабатываются новые элементы. Таким образом, зрительное и слуховое восприятие учащихся будет способствовать лучшей работе внимания, лучшему пониманию деталей задания, особенно у детей младшего возраста.

Преподаватель, приходя на занятие не должен заниматься экспериментами. Надо быть заранее готовым к уроку и все хорошо продумать. От грамотного построения урока, правильного методического показа во многом зависит ход самого занятия – это дисциплинирует детей, вырабатывает внимание, подтянутость и аккуратность во время всего хода урока.

От педагога зависит и то, насколько он ежедневно из урока в урок неуклонно прививает учащимся умение преодолевать трудности техники танца и творчески воспринимать содержание музыки. Способность ученика двигаться на сцене уверенно и точно, не теряя равновесия, принято называть апломбом. Овладевая устойчивостью, необходимо строго соблюдать все правила техники движения ног, корпуса, рук, головы, которые приняты школой классического танца. Умение ученика удерживать корпус, подтянуто также содействует развитию устойчивости. Как известно, всеми движениями корпуса управляет позвоночник. Этот физически сильный и упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет надёжно удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений. Выворотность ног – это обязательное условие исполнительской техники танца. Она, как известно, способствует более свободному и пластически завершённом движению ног, увеличивает площадь опоры, следовательно, повышает устойчивость.

Правильное положение и движение рук, также как ног и корпуса, помогают активно удерживать равновесие тела.

Движения рук в танце, хотя весьма разнообразные по пластическому рисунку, ритму и характеру, все опираются на единую пространственную систему движения, нарушение которой лишает танец и технического, и эмоционального апломба. Руки детей могут отображать самые различные по характеру сценические действия, но всегда на основе точно отработанной системы движения.

Кроме того, устойчивость требует, чтобы движения рук были активными и уверенными. Вся рука ученика должна ощущать пластическую определённую и завершённую танцевального жеста.

Движения ног и рук должны всегда быть пластически и ритмически согласованными, так как это совершенствует исполнительский апломб, но они не должны терять своей самостоятельности и свободы.

Развивая устойчивость всего тела, надо одновременно прививать ученикам умение твёрдо фиксировать каждое исполняемое движение, каждую позу. Устойчивость укрепляется в процессе систематических занятий, связанных с определённым напряжением всех сил ученика.

Планирование урока чётко согласовывается с программой обучения по предмету и методикой преподавания дисциплиной.

Воспитание музыкальности.

Ученику не только необходимо уметь слушать музыку и проникать в её содержание, но и любить её, понимать, чувствовать, увлекаться ею. Поэтому и преподаватель, и ученики должны уделять в своих занятиях особое внимание развитию ритмической и эмоционально - действенной связи музыки и танца. Музыка - это искусство, в котором идеи, чувства и переживания выражаются ритмически и интонационно организованными звуками; что в танце идеи, чувства и переживания выражаются тоже ритмически и интонационно средствами организованной пластики сценического движения, т.е. при помощи хореографической композиции, позы; что музыкальность – это способность к музыке, тонкое понимание её; что танцевальность - это способность к танцу и тоже тонкое понимание его; что театральная танец - это не просто компонент, зримо воссоздающий содержание музыки, это самостоятельный вид искусства, имеющий собственные средства выражения, с помощью которых раскрывается смысл сценического действия. Следовательно, в учебной работе надо подвести учащихся к тому, чтобы они стремились выполнять каждое задание не только технически грамотно и физически уверенно, но и творчески увлечённо, музыкально. Музыкальность будущего ученика складывается как бы из взаимосвязанных между собой исполнительских компонентов.

Первый компонент – это способность верно согласовывать свои действия с музыкальным ритмом. Малейшее нарушение музыкального ритма всегда лишает танец действенной и художественной точности выражения.

В начале учащиеся должны хорошо освоить простейшие музыкальные и хореографические ритмы размером на 2/4 и 4/4, затем более сложные: на 6/8 и т.д. постепенно переходя от медленных темпов к быстрым и усилением динамики исполняемых упражнений, что будет способствовать воспитанию более чёткой, художественно верной связи музыки и танца.

Второй компонент музыкальности это умение учащихся сознательно и творчески увлечённо воспринимать тему – мелодию, художественно воплощая её в танце.

В основе всей программы (каждого урока, отдельного учебного задания, даже самого элементарного) должно лежать осмысленное, живое восприятие музыки – это и есть непреложный закон хореографии, без которого она не может существовать. Музыка должна быть не только ритмической «опорой» движения, а и внутренним стимулом эмоциональной увлечённости, которая выражается вполне сознательно в живой, технически совершенной и одухотворённой пластике, танцевальной позе.

В младших классах музыка должна быть во всех отношениях очень простой и ясной, затем содержание музыки может стать более сложным. Характер музыки должен строго соответствовать учебным заданиям и задачам. Музыка эмоционально-образная, танцевально-действенная, оптимистического и волевого начала, с ясно выраженной и завершённой

мелодией является наиболее приемлемой для учебных целей. Важным компонентом в работе и в проведении учебных занятий является сотрудничество преподавателя и концертмейстера. Подбирая музыкальный материал, надо всегда помнить об огромном балетном арсенале музыки (Чайковский, Глазунов и т.д.). Слух ребёнка невольно будет привыкать к звучанию настоящей музыки.

Воспитание музыкальности не нуждается в какой-то новой или особой учебной системе. Необходимо только ежедневно и неуклонно прививать учащимся умение преодолевать трудности техники танца и творчески воспринимать содержание музыки.

### Прогнозируемые результаты и способы их проверки

В хореографическом коллективе «Виктория» воспитанники диагностируются по восьми показателям: осанка, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально – ритмическая координация. Педагог оценивает воспитанника каждые полгода. Есть случаи, когда заниматься в хореографический ансамбль приходили дети с неправильной осанкой, низким уровнем развития по другим тестовым показателям. А через определённое время показатели значительно улучшались. Далее приводится описание показателей, которые оцениваются по 10 балльной шкале.

**Осанка.** Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперёд), грудной (назад), поясничный (вперёд), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, причём правая и левая части симметричны: углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

**Выворотность** – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух очень важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и наоборот. Во-вторых, выворотность связана со строением ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребёнка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь (косоплоскость). Поэтому очень важно не упустить момент и успеть исправить недостаток.

**Подъём стопы** – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определённую высоту в сторону, назад, вперёд при выворотном положении обеих ног.

Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

Прыжок, его высота и лёгкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного голеностопного, стопы и пальцев).

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально–ритмическая координация - это умение согласовывать движение частей тела во времени и пространстве под музыку.

Для примера приводятся результаты по показателю «Осанка» воспитанников в динамике за 1,5 года.

Учёт изменений строится также на сравнении итоговых общих показателей, которые являются средним значением суммы всех тестовых показателей: (осанка + выворотность + подъем стопы + танцевальный шаг + гибкость тела + прыжок + Координация движений + музыкально – ритмическая координация)/8 =

## Список литературы

Рекомендуемой для педагога

Обязательная:

- 1.Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924
- 2.Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984
- 3.Годик М. А и др. Стретчинг. - М.: Советский спорт, 1991
- 4.Зубков А. Н. Хатха – йога для начинающих.- М.: Медицина, 1991
- 5.Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт, 1990
- 6.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - Терра спорт. М., 2001
- 7.Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984
- 8.Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976
- 9.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002
- 10 Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. – М.: Медицина. М., 1972
- 11 Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001
- 12 Пеганов Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо - М.: Советский спорт, 1991
- 13 Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000
- 14 Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000
- 15 Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972
- 16 Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1968
- 17 Смоленский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992
- 18 Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, Олимпийская литература, 1999
- 19 Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2,1986.
- 20 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974
- 21 Шлемин А.М. Юный гимнаст. - И.: «Физкультура и спорт», 1973

Дополнительная:

1. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополн. образования детей. Учебно-метод. пос. для рук. УДОД, методистов, пед.-организаторов, учителей.- Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007.

2. Калейдоскоп родительских собраний: Методические разработки. Вып. 1.- М.- ТУ Сфера, 2002.
3. Крыжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пос. для род. и пед.- Ярославль: «Акад. разв.», 1997.
4. Леонидова Б.Л. С любовью к детям. Серия «Библиотечка для пед., родителей и детей».- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002.
5. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. Равнение на победу: методические рекомендации. Серия «Библиотечка для пед., родителей и детей».- М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
6. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. Патриотическое воспитание детей. (Игры и программы).- ГОУ ЦРСДОД, 2003.
7. Малкова Ю. Умный читатель. Серия «Через игру к совершенству».- М.: «Лист», 1999.
8. Сказка как источник творчества детей.: Пос. для педагогов дошкол. учр.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
9. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пос. для род. и пед.- Ярославль: «Акад. разв.», 1996.
10. Шаган В.В. Технологии личностно-ориентированного урока. Уч. методич. пособие для учителей, методистов, кл. рук.- Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2003.
11. Шемшурина А.И. Этические диалоги с учениками 7-х классов в помощь учителю.- М.: Школа-Пресс, 1999.
12. Шемшурина А.И. Этика. Курс занятий в 9 классе.- Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999.
13. Эльконин Д.Б. Психология игры.- 2-е изд.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

#### Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей

1. Басов А.В., Тихомирова Л.Ф. развитие логического мышления детей.- Популярное пос. для род. и пед.- Ярославль: «Акад. разв.», 1996.
2. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – «Респекс» «Люкси» Санкт-Петербург, 1996 год.
3. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пос. для родит. и педагогов.- Ярославль: «Акад. разв.», 1996.
4. Крыжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пос. для род. и пед.- Ярославль: «Акад. разв.», 1997.
5. Линго Т.И. Игры, ребусы, загадки для дошкольников.- Ярославль: «Акад. разв.», 1998.
6. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пос. для род. и пед.- Ярославль: «Акад. разв.», 1997.

7. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. Популярное пос. для род. и пед.- Ярославль: Гринго, 1996.
8. Снайдер Д.И. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни.- М.: АСТ-Пресс, 1997.
9. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пос. для род. и пед.- Ярославль: «Акад. разв.», 1996.
10. Шемшурина А.И. Этические диалоги с учениками 7-х классов в помощь учителю.- М.: Школа-Пресс, 1999.
11. Шемшурина А.И. Этика. Курс занятий в 9 классе.- Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999.