

Управление образования города Ростова-на-Дону  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Железнодорожного района  
города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол от «30» января 2024 г.  
№ 4

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета  
Протокол от «30» января 2024 г. №3

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДДТ



\_\_\_\_\_  
Андреева Н.Н.

Приказ от «30» января 2024г. №38

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Вдохновение плюс» (детский танец)»

**Уровень программы:** ознакомительный

**Вид программы:** модифицированная

**Форма реализации программы:** очная

**Условия реализации:** социальный  
сертификат.

**Возраст детей:** от 6 до 12 лет

**Срок реализации:** 1 год, 72 часа

**Разработчик:** Беликова Дарья Сергеевна  
педагог дополнительного образования

г. Ростов-на-Дону  
2024

## Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	9
1.3. Планируемые результаты.....	12
1.5. Воспитательный потенциал программы.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.....	15
2.1. Условия реализации программы.....	15
2.2. Календарно-учебный график.....	15
2.3. Формы контроля и аттестации.....	15
2.4. Диагностический инструментарий.....	18
2.5. Методическое обеспечение.....	18
2.6. Список литературы.....	19
2.7. Приложения.....	22
Приложение 1. Календарно-тематический план.....	22
Приложение 2. Карта педагогической оценки результативности реализации образовательной программы.....	37
Приложение 3. Комплексы физических упражнений.....	38

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вдохновение плюс» (детский танец)» нацелено на формирование у обучающихся основных знаний о хореографическом искусстве, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, духовного и нравственного уровня.

**Направленность программы:** художественная.

**Тип программы:** общеразвивающая.

**Вид программы:** модифицированная, разработана на основании на дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе автор-составитель Н.Ф. Антонова «Радость жизни» Санкт-Петербург.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно - эстетического развития детей, материально-технические условия, для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования. Дополнительная общеразвивающая программа является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирована на развитие физических данных обучающихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Включение в образовательный процесс методики «партерная гимнастика» обеспечивает более полную подготовку обучающихся к занятиям народными танцами, а игровая форма методики соответствует их психико-физическим и возрастным особенностям. Данная программа способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности каждого ребенка.

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания обучающихся, формирование культуры здорового жизни Программа разрабатывалась в соответствии с рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

**Отличительные особенности программы.** от уже существующих в этой области программ заключаются в том, что программа:

- направлена на развитие: двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику;
- имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

**Новизна** программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-сказка, урок-спектакль, видео-урок.

**Педагогическая целесообразность:** педагогическая целесообразность программы обусловлена важностью художественного образования детей, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в обучающихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

**Уровень освоения:** ознакомительный.

**Адресат программы:** дети в возрасте от 6 до 12 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 72 часа, 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 2 часа.

**Наполняемость группы и условия комплектования:** от 15 до 25 обучающихся. Группы комплектуются по заявлению родителей с учетом интересов и возрастных особенностей детей.

**Тип занятий:** групповые.

**Виды занятий:** практические, теоретические, комбинированные.

**Форма обучения:** очная.

**Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей обучающихся:** в младшем и среднем школьном возрасте потребность двигательной активности настолько велика, что врачи-физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Детям данного возраста необходимо укрепление опорно-двигательной системы, но при этом они обладают очень мягкими связками, что благоприятно для развития гибкости и растяжки. У детей младшего и среднего школьного возраста хорошо развита память, особенно двигательная и эмоциональная. Характер в этом возрасте еще только складывается, но дети уже обладают некоторой

настойчивостью в достижении желаемого. Специальным требованием к обучающимся является предоставление справки о медицинском заключении обучающегося и состоянии его здоровья [1].

Любой обучающийся обладает индивидуальными личностными характеристиками (индивидуально-личностными способностями, интеллектуальной деятельностью, уровнем самооценки, работоспособности и т. д.). Одновременно все обучающиеся на определенной ступени обучения характеризуются и общими чертами. Дети 6-12 лет характеризуется, прежде всего, готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации ребенка.

Этот период является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

## **1.2. Цель и задачи.**

**Цель:** создание условия для приобщения обучающихся к хореографическому искусству через обучение основам классического танца в условиях дополнительного образования.

**Задачи:**

***обучающие:***

- сформировать базовые знания по партерной гимнастике (основы музыкального движения, классического танца, партерный экзерсис);
- сформировать базовые знания по классическому и народному танцу;
- сформировать у обучающихся основы музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт);
- сформировать навыки исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности;

***развивающие:***

- развивать познавательный интерес к танцевальному искусству;
- развивать музыкальные способности;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстроту, пластику, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата);
- развивать творческие способности;
- развивать психические процессы: внимание, мышление, память, восприятие, воображение, эмоционально-волевую сферу;
- развивать коммуникативные способности обучающихся

***воспитательные:***

- сформировать у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;

- развить личностные качества обучающихся: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность;
- сформировать основы культуры поведения в обществе.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план

Таблица 1.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Раздел. Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Педагогическая диагностика
1.1	Тема. Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Раздел. Упражнения для разминки</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение
2.1	Тема. Разновидности ходьбы (марш, танцевальный шаг) в различных пространственных перестроениях	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.2	Тема. Ритмические упражнения	1	1	2	Педагогическое наблюдение
2.3	Тема. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1	1	2	Педагогическое наблюдение
<b>3.</b>	<b>Раздел Комплексы упражнений партерной гимнастики</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	Педагогическое наблюдение
3.1	Тема. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	2	6	8	Педагогическое наблюдение
3.2	Тема. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	2	6	8	Педагогическое наблюдение
3.3	Тема. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	2	4	6	Педагогическое наблюдение
3.4	Тема. Упражнения для развития танцевального шага	2	4	6	Педагогическое наблюдение
3.5	Тема. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	2	6	8	Педагогическое наблюдение
3.6	Тема. Упражнения для развития гибкости	2	4	6	Педагогическое наблюдение

	позвоночника				
3.7	Тема. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.	2	4	6	Педагогическое наблюдение
3.8	Тема. Комплекс упражнений партерной гимнастики	2	10	12	Педагогическое наблюдение
<b>4.</b>	<b>Раздел Открытые занятия</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Педагогическое наблюдение
4.1	Тема. Открытые занятия	1	3	4	Педагогическая диагностика. Отчетный концерт
	<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	<b>72</b>	



### **1.3.2. Содержание учебного плана.**

#### **1. Раздел Вводное занятие – 2 часа**

##### **1.1. Тема «Вводное занятие» - 2 ч.**

Теория – 1 ч. Знакомство с коллективом. Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

Практика – 2ч. Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств обучающихся. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка).

#### **2. Раздел Упражнения для разминки – 6 часов**

##### **2.1. Тема «Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях» - 2 ч.**

Теория- 1ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 1ч. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания. Марш с добавлением движений: головы (повороты, наклоны); рук (поднимание, опускание перед собой, над головой); с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; вращательные и сгибательные движения кистями; корпуса — повороты, наклоны влево, вправо; ногами (с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах).

##### **2.2. Тема «Ритмические упражнения (на середине зала и по кругу)» – 2 часа**

Теория – 1ч. Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно- танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

Практика – 1ч. Упражнения на гибкость и силу: пассивно- маховые, пружинные движения; мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы); мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями); мышцы спины; мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы; мышцы бедра. Складка (стоя,

сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты: скакалка, бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости: статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце. Специальная физическая подготовка. Виды шагов на полупальцах: мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (с приставкой) вправо, влево; вперед, назад; скрестный; в полуприседе на носках; перекатный; в противоходе; галоп. Виды бега: на полупальцах; высокий; назад; боком скрестно. Наклоны: вперед, в сторону, назад. Упражнения в равновесии на баланс: стойка на носках на двух, на одной ноге; переход с одной ноги на другую с носка на носок; равновесия. Волны: волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; волна вперед, назад, боковая. Вращения переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ; пивоты [2].

### **2.3. Тема «Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела» - 2 часа**

Теория- 1ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 1ч. Напряжение и расслабление мышц шеи; ног; рук; всего корпуса. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

## **3. Раздел Комплексы упражнений партерной гимнастики – 60 часа**

### **3.1. Тема «Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок» - 8ч.**

Теория – 2ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 6ч. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

### **3.2. Тема «Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава» - 8 ч.**

Теория – 2ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика - 6. В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; круговые движения голенью ног вправо, влево. В положении сидя: упражнение

«велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом. В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног. В положении стоя на коленях: сед на пол между стопами ног.

### **3.3. Тема «Упражнения для развития подвижности тазобедренных**

### **суставови эластичности мышц бедра» - 6 ч.**

Теория – 2ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 4ч. В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени. В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на коленедругой ноги (при седлообразной спине).

### **3.4. Тема «Упражнение для развития танцевального шага» - 6 ч.**

Теория – 2ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 4ч. В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью). В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

### **3.5. Тема «Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса» - 8 ч.**

Теория – 2ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 6ч. В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине). В положении сидя: упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

### **3.6. «Тема Упражнения на развитие гибкости позвоночника» - 6ч.**

Теория – 2ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 4ч. В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и

затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх. В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног. В положении лежа на животе: сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине); упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. В положении упора на коленях: поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

### **3.7. Тема «Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья» - 6ч**

Теория – 2ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 4ч. В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

### **3.8. Тема «Комплексы упражнений партерной гимнастики» - 12ч.**

Теория – 2 ч. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика – 10 ч. Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

## **4. Раздел Открытые занятия – 4 часа**

### **4.1. Тема «Открытые занятия» - 4ч.**

Теория – 1ч. Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

Практика – 3ч. Отчетный концерт.

## **1.4. Планируемые результаты**

**личностные:**

у обучающихся:

- будет развит художественно-эстетический вкус, проявляющийся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- будет реализован творческий потенциал в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- будет сформирована позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

У обучающихся сформируются умения:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты). (Л-6)

#### **метапредметные:**

обучающиеся научатся

- способам деятельности, применяемым при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнению, анализу, обобщению, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работе с разными источниками информации;
- будут уметь участвовать в танцевальной жизни группы, продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

у обучающихся сформируются умения:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);

#### **предметные:**

- обучающиеся будут иметь устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоят танцевальные направления как духовный опыт поколений;
- будут знать основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

### **1.5. Воспитательный потенциал программы.**

Воспитательная работа в объединении направлена на расширение общего кругозора, развитие представлений о хореографическом и театральном искусстве, привитие любви к различным видам искусства, реализация творческих способностей детей, воспитание чувства прекрасного, любовь и уважение к своей Родине, формирование творческой личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению и самовыражению не только в хореографии, но и вне ее, демонстрация азбуки мастерства с целью сплоченности в коллективе, творческого эмоционального подъема, организации досуга, укрепления здоровья.

Мероприятия, реализуемые в ходе воспитательной работы: просмотр и обсуждение видеофильмов по хореографическому искусству, проведение

праздников, посвященных знаменательным датам: «День первого танца», «Новый год», «Семейные посиделки», «Папа, мама, я танцевальная семья», посещение тематических выставок детского музея, концертных выступлений, проведение бесед: «Мой друг, что значит дружить», правила дорожного движения, профилактика вредных привычек «Здоровым быть здорово!», беседа о соблюдении санитарии, гигиены и здоровья, конкурсная программа «Мойдодыр» для детей по правилам гигиены и сохранению здоровья в каникулы, игровая программа «Веселые старты по хореографии», Одна из форм работы - тематические беседы: «Здоровым быть модно», «Мы выбираем здоровье», «Ваше здоровье в ваших руках», «Путешествие в страну здоровья», просмотр видеофильмов «Я свободен, а ты?», «Иллюзия свободы», «Недетский разговор на детской площадке» и др.

Одним из важных направлений воспитательной работы в объединении является просветительская работа с родителями: тематические родительские собрания: «Воспитание детей средствами хореографического искусства», «Для чего нужны танцы», «Искусство танца – средство воспитания и развития ребенка», «Любовь к ребенку - главное условие семейного и общественного воспитания», «Влияние хореографии на физическое развитие исправление врожденных недостатков осанки».

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.**

### **2.1. Условия реализации программы.**

**Кадровое обеспечение.** Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

#### **Материально-техническое оснащение**

**Помещение:** образовательная деятельность по хореографии должна проходить в специально оборудованном кабинете (зале), отвечающем гигиеническим требованиям и правилам пожарной безопасности, с достаточной площадью для выполнения поставленных педагогом задач, с хорошим освещением, специальным покрытием на полу. Зал должен быть оборудован зеркалами.

**Оборудование:** музыкальный центр с флэш-накопителем. Для занятий в партере необходимы в количестве по 25 штук: гимнастические коврики, крупные и маленькие мячи, гимнастические ленты, фитболы, обручи, аксессуары для народных танцев, бутафория для танцев.

Детям для занятий хореографией необходима специальная одежда и обувь. Обязательная одежда и обувь для занятия:

- для девочек: купальник черного цвета, юбка белого цвета из легкой ткани. Балетки черного цвета (или чешки), носки, волосы должны быть собраны в пучок.
- для мальчиков: футболка чёрного цвета, шорты черного цвета из лёгкой ткани, не облегающие, свободные, балетки черного цвета (или чешки), носки.

### **2.2. Календарно-учебный график.**

Является приложением к программе и составляется для каждой учебной группы (приложение 1.).

### **2.3. Формы контроля и аттестации.**

#### **Формы контроля**

С целью определения уровня освоения общеобразовательной общеразвивающей программы, с момента поступления ребенка в объединение проводится педагогическая диагностика: входной контроль (сентябрь), итоговый контроль (апрель — май): педагогическая диагностика, отчетный концерт.

**Средства контроля.** Результаты фиксируются в «Картах педагогической диагностики», позволяющих отслеживать динамику

образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по 5-ти бальной системе. (Приложение 2)

### **Перечень оценочных, диагностических материалов**

Входной контроль: педагогическая диагностика.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям партерной гимнастикой.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;
- выявление природных способностей к занятиям партерной гимнастики;
- выявление уровня информированности в области партерной гимнастики;
- определение мотивации к занятиям.

Содержание

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы: «Нравится ли тебе танцевать? Кто посоветовал заниматься современными танцами и конкретно партерной гимнастикой? Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)»?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания: упражнения на ритмичность; упражнения на координацию; упражнения на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки:

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастики, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

Для проведения психолого-педагогического мониторинга используются следующие методики: «Методика определения индекса групповой сплоченности Сижора», «Методики исследования творческих способностей», «Методики исследования группы», «Методики исследования свойств и качеств личности».

**Текущий контроль: педагогическое наблюдение**

Срок проведения: в течение года.

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.



Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Форма проведения: открытое занятие. Содержание.

Теоретическая часть: знание основных элементов партерной гимнастики; знание основных позиций рук, ног, головы; знание правил поведения в танцевальном коллективе.

Практическая часть: определение характера музыки, темпа; воспроизведение на хлопках разнообразных ритмических рисунков; исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы; исполнение упражнений на умение держать осанку.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

**Итоговый контроль:**

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения. Форма проведения: контрольное занятие.

Содержание

Теоретическая часть: знание терминологии (*demi plie*, *battemeht tendus*, *passé*, *releve*); знание основных элементов партерной гимнастики; знание комплексов упражнений партерной гимнастики.

Практическая часть: исполнение комплексов упражнений партерной гимнастики, умение правильно держать осанку.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1 – 4 балла) – обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Средний уровень (5 – 8 баллов) – обучающейся овладел не менее 1 /2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

Максимальный уровень (9 – 10 баллов) – обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

#### **2.4. Диагностический инструментарий.**

1. Карта педагогической оценки результативности реализации образовательной программы. (Приложение 2).

2. Комплекс физических упражнений (Приложение 3).

#### **2.5. Методическое обеспечение.**

**Педагогические технологии.** Чтобы соответствовать современным требованиям, педагогу необходимо овладевать педагогическими технологиями, в частности, методами, основанными на интерактивности. Интерактивное обучение позволяет критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми.

#### **Методы**

- Теоретический – объяснение значения и чему способствует данное упражнение, как правильно делать упражнение, для чего нужен разогрев мышц и правильное дыхание.
- Наглядный – показ педагогом как делать эти виды упражнений и правильное дыхание (не поднимать плечи и не вжимать живот при вдохе), визуальный контроль самими учащимися (использование зеркала), упражнения для развития координации.
- Практический – выстраивание урока, повторение упражнений и танцевальных движений, следить за осанкой и дыханием, ориентирование на сценическом пространстве, отрабатывать зрительную, слуховую и мышечную память, т.е. запомнить, сохранить и воспроизвести.
  - метод создания эмоционального состояния;
  - метод театрализации;
  - приём синхронизации в исполнении массового танца [3].

**Дидактическая материалы:** методические пособия по классическому, народно - сценическому, эстраднему, современному танцу, видео материалы с учебным и танцевальным материалом, специальная литература по хореографии, наглядные пособия (журналы с иллюстрациями и книги об искусстве хореографии).

## 2.6. Список литературы.

### Список актуальных нормативно-правовых документов.

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее - ФЗ №273).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее - Концепция).
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС- 1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ

от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20.

14. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.02.2024 г. № 136 «О внесении изменений в приказ Минобразования Ростовской области от 01.08.2023 г. № 718»

15. Приказ Управления образования от 15.05.2023 № УОПР-399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону».

16. Приказ Управления образования от 16.11.2023 г. № УОПР-982 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городе Ростове-на-Дону в соответствии с социальным сертификатом.

#### **Список литературы для педагога.**

1. Пуртова, Т.В., Учите детей танцевать [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
2. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб.- метод. пособие / . Т.К.Васильева. – СанктПетербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000 экз.
4. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – - М., 2015;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
5. Васильева, Е. Танец [Текст]: книга для учителей / Е. Васильева – М.: Искусство, 2016. – 210с.; 21 см. – 1000 экз.
6. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2014.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
7. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
8. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.В. Левин – М: Терра. Спорт., 2017г.– 96 см. – 3000 экз. ISBN 5-93127-065-5
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с.
10. Смирнова М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – - М.: Просвещение, 2016;. – 230с.

#### **Список литературы для обучающихся.**

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб.1996.

2.Васильева Т.И. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.

3.Иванов В. А. Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.

4.Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М.,1984.

5.«Музыка и движение», авторы составители: С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина.

#### **Список Интернет-ресурсов.**

Интернет - журнал о классическом балете. — Режим доступа:

[www.balletomania.ru](http://www.balletomania.ru)

Национальный академический большой театр балета. — Режим доступа:

[www.balet.by](http://www.balet.by)

Театральная библиотека. — Режим доступа: [www.biblioteka.teatr-obraz.ru](http://www.biblioteka.teatr-obraz.ru)

## 2.7. Приложения

### Приложение 1. Календарно-тематический план

Таблица 2.

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 Раздел «Введение» – 2 ч.</b>							
1.		Вводное занятие	1		Практическое, самопрезентация.	ул. Верещагина, 10	Педагогическая диагностика
2.		Разновидности ходьбы	1		Занятие – практика,	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
<b>2 Раздел «Упражнения для разминки» – 6 ч.</b>							
3.		Танцевальный шаг в разных пространственных перестроениях	1		Занятие – практика, работа на ковриках	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
4.		Марш в пространственных перестроениях	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ,	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

					объяснение.		
5.		Ритмические упражнения	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
6.		Ритмические упражнения	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
7.		Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение..	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
8.		Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
<b>3 Раздел «Комплексы упражнений партерной гимнастики» – 60 ч.</b>							
9.		Упражнения для эластичности мышц стопы, подколенных мышц и связок	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

10.		Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
11.		Упражнения для растяжения подколенных мышц и связок	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
12.		Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
13.		Упражнения для эластичности мышц стопы	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках,	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
14.		Упражнения для растяжения подколенных мышц и связок	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
15.		Упражнения для эластичности мышц стопы	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение



16.		Упражнения для растяжения подколенных мышц и связок	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
17.		Упражнения для развития выворотности ног	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
18.		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
19.		Упражнения для развития выворотности ног	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
20.		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
21.		Упражнения для развития выворотности ног	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

22.		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
23.		Упражнения для развития выворотности ног	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
24.		Упражнения для развития подвижности и гибкости коленного сустава	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
25.		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
26.		Упражнения для развития эластичности мышц бедра	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
27.		Упражнения для развития подвижности бедра	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

28.		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
29.		Упражнения для развития эластичности мышц бедра	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
30.		Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
31.		Упражнения для развития танцевального шага	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
32.		Упражнения для развития танцевального шага	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
33.		Упражнения для развития танцевального шага	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
34.		Упражнения для развития танцевального	1		Практическое, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

		шага					
35.		Подготовка открытого занятия	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
36.		Открытое занятие	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
37.		Упражнения для развития танцевального шага	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
38.		Упражнения для развития танцевального шага	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
39.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
40.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

41.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
42.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
43.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
44.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
45.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
46.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
47.		Упражнения для развития гибкости позвоночника	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
48.		Упражнения для развития гибкости позвоночника	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

49.		Упражнения для развития гибкости позвоночника	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
50.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
51.		Упражнения для развития гибкости позвоночника	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
52.		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
53.		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

54.		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
55.		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
56.		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
57.		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

58.		Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
59.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
60.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение



61.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
62.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
63.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

64.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
65.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.		Педагогическое наблюдение
66.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

67.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
68.		Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
<b>4 Раздел «Отчетный концерт» – 4 ч.</b>							
69.		Подготовка к отчетному концерту	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение
70.		Подготовка к отчетному концерту	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическое наблюдение

71.		Подготовка к отчетному концерту	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках, рассказ, объяснение.	ул. Верещагина, 10	Педагогическая диагностика
72.		Отчетный концерт	1		Практическое, комбинированное, работа на ковриках.	ул. Верещагина, 10	Анализ отчетного концерта
<b>Итого за год: 72 часа</b>							

Приложение 2. Карта педагогической оценки результативности реализации образовательной программы  
**Карта педагогической оценка результативности реализации образовательной программы**

воспитанников детского объединения \_\_\_\_\_

Направление деятельности – хореография

Педагог д.о \_\_\_\_\_

№	Фамилии, имена воспитанников	Критерии оценки (по 5-балльной системе) ГРУППА ____																		Средний балл			
		Музыкальность		Чувство ритма		Координация движений		Физическая подготовка		Пластичность		Чувство партнера		Чувство стиля		Эмоциональная отзывчивость		Навыки сценического выступления					
		*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+	*	+
1	Ф.И.																						
2	Ф.И.																						
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							

\* - промежуточная диагностика

+ - итоговая диагностика

### Приложение 3. Комплексы физических упражнений

#### **Диагностики, тесты, анкеты, опросники, диагностический инструментарий**

#### **Диагностика физических способностей**

Физические данные включают два понятия: физические качества и физические способности.

**Под физическими способностями** понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий, среди них: выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Существуют физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности, среди которых: выворотность, подъём стопы; ширина, высота и легкость шага (сила ног) – «балетный шаг»; гибкость и сила; координация, выносливость и ловкость. Помимо вышеперечисленного, очень важны для танцора такие физические качества как пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног,

гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны также: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

### **Выворотность.**

«Выворотность ног - способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм, поэтому требование хорошей выворотности ног – безусловная необходимость для будущего исполнителя. Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

Для развития выворотности в партерной гимнастике используют следующие упражнения:

- **Книжечка**, когда стопы в сокращенном положении разводятся в сторону так, чтобы коснуться, пола, при этом работают не только стопы, но и вся нога в целом;
- **Лягушка** из положения сидя - ребенок помогает себе руками развести колени как можно шире и положить их на пол, и здесь в процесс раскрытия вовлечена вся нога;
- **Лягушка лежа на животе**. Это упражнение более сложно для выполнения детьми, у которых нет сильной природной выворотности суставов. Упражнение выполняется с помощью педагога.

### **Подъем стопы.**

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Подъём стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький. При наличии подъёма стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Любой комплекс начинается с работы стоп, с разогрева мышц и связок ноги ребенка. Ни в одном из движений не бывает расслабленной стопы, они либо натянуты, либо сильно сокращены. Все упражнения партерной гимнастики несут в себе в той или иной мере нагрузку на стопы. Это помогает ребенку приобрести привычку «тянуть пальцы» при выполнении движений автоматически и сокращает количество травм, которые можно получить в танце, наступая на расслабленную ногу.

**«Балетный шаг»** – ширина, высота, лёгкость шага (сила ног).

Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего ребёнка, он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и придает большую выразительность позам и движениям. Лёгкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления. Выработке лёгкости шага в партерной гимнастике также уделяется существенное внимание.

Все упражнения, выполняемые по методике стрейчинга, несут в себе функцию развития «балетного шага». Немалую роль в этом играют, в том числе, и силовые упражнения, развивающие мышцы ног, которые, как правило, выполняются в положении лежа. В этом положении ребенку проще удерживать ноги. За счет выполнения силовых упражнений укрепляются мышцы ног и брюшного пресса, подготавливая юного танцора к работе у станка.

**Гибкость тела.** Это одно из главных «профессиональных» требований к тем, кто собирается заниматься каким-либо видом танца. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, икроножных, подколенных и тазобедренных мышц, а также связок.

При хорошей гибкости тела любые наклоны выполняются свободно. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев. Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.



Упражнения для развития гибкости выполняются лежа на животе, когда все мышцы достаточно разогреты и пластичны. При помощи рук в упражнениях «змея» и «кольцо» ребенок старается как можно выше поднять корпус над полом, а в упражнении «бабочка» уже используя запас гибкости, включаются в работу мышцы спины.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Таким образом, гибкость – это показатель пластичности и эластичности тела исполнителя. Она умножает выразительность телодвижений в танце, способствуя тем самым созданию сценического образа.

**Сила и выносливость.** Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Неодинаковое растяжение мышечных волокон при разных исходных позах человека влияет на величину силы действия. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера [18].

При правильном и четком исполнении всех элементов партерной гимнастики тело без дополнительных нагрузок приобретает необходимые силовые навыки.

**Выносливость.** Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

**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, осанка 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 – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

При разработке комплексов упражнений партерной гимнастики следует отдельное внимание уделить именно аспекту развития координации. Для этой цели служат любые упражнения, где задействованы не только мышцы ног, но и работа рук. А также поочередное натяжение – сокращение стоп, выполняемое одновременно, как отдельно, так и в рамках любого другого упражнения.

**Музыкальность.** Музыкальность включает в себя музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Комплексы упражнений в партерной гимнастике разделяются на 3 вида по исходному положению: сидя, лежа на спине, лежа на животе.

#### **Комплекс № 1. Упражнение на развитие мышц ног, координацию.**

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движений несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения данного комплекса помогают ребенку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги. Начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы, а частая смена движения и игровые элементы исполнения помогают не угаснуть детскому вниманию.

Музыкальное сопровождение 2/4 позволяет держать четкий ритм исполнения и придает движениям отрывистый сильный характер.

В комплекс входят следующие упражнения: «паровоз», «гусеница» (выполняется только после овладения навыком паровоза), «зайчик», «книжка», «крестики», «балерина идет по лестнице» (сгибание ног в коленях попеременно), «солнышко просыпается» (сгибание ног в коленях одновременно, удерживая ноги под коленями), ходьба попеременно на пальчиках и пятках, удерживая ноги под коленями, быстрый бег, уголок, самолет (выполняется после овладения навыком уголка), подсвечник (выполняется после овладения навыком самолета). Общей чертой в этих

упражнениях-играх то, что они все используются для развития мышц ног, но каждое на свой отдел.

**«Солнышко».** Исходное положение (И.П.) - ноги вытянуты вперед, руки в сторону, носки натянуты.

На первый такт дети подтягивают к себе колени, касаясь пола натянутыми пальцами ног, обнимают их руками, голову наклоняют так чтобы получился комочек.

На второй такт резко выпрямляются, возвращаясь в исходное положение. Движение повторяется 4 раза. Можно усложнить и чередовать выпрямление ног вперед и разведение их в сторону, в этом случае у солнышка будет больше лучиков, а движение повториться 8 раз.

Особое внимание при выполнении этого комплекса следует обращать на удержание прямой спины, на вытянутость стоп и колен (где это необходимо).

**Комплекс № 2. Упражнение на растяжку ножных связок, пластичность рук, координацию движений.**

Комплекс включает следующие упражнения: «Лебедь», «Замочек», «Складочка», «Лягушка», «Цветочек», «Рыбка», «Кукла», «Гости», «Потягивание за конфеткой», «Шалунишка», «Перекат» (включается в комплекс не сразу).

Комплекс сопровождается музыкальным размером  $\frac{3}{4}$ , что позволяет мягко выполнять движения, почувствовать натяжение связок.

Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка»

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Рассмотрим подробно упражнение «Замочек».

И.П. - ноги вытянуты вперед, стопы сильно сокращены, руки вытянуты над головой и скреплены в замок. На счет раз первого такта плавно наклониться вперед, и «одеть» скрепленные руки на сокращенные стопы. Голову положить на выпрямленные колени. Удерживать положение один такт. На счет раз третьего такта вернуться в исходное положение. Четвертый такт – пауза.

**Комплекс №3. Упражнения на силу мышц ног, спины, живота.**

В комплекс входят упражнения: «Дирижер» (махи ногами), «Художник», «Вверх по лесенке - вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед, учимся ездить назад), «Ножницы», «Качалочка», «Березка». Этот комплекс выполняется лежа на спине.

Основная задача этого комплекса состоит в подготовке мышц пресса, которые помогают не только удерживать живот, но и участвуют в процессе подъема ноги на 90 градусов и выше.

Для данного комплекса подходят произведения с музыкальным размером 2/4 и 4/4, т.к. здесь чередуются резкие и плавные движения.

Например, упражнение **«Вверх по лесенке - вниз на лифте»**

И.П. - лежа на спине стопы сокращены, ноги натянуты, руки опущены вдоль корпуса (или лежат под головой). На счет раз первого такта начинаем совершать поступательные движения поочередно каждой ногой, имитируя ходьбу по лестнице. Поднимаемся в течение 2х тактов. На счет «Четыре - И» второго такта попадаем на последний этаж и «садимся в лифт» (вытягиваем стопы). На счет «Раз» третьего такта медленно и плавно начинаем опускать ноги, движение занимает третий и четвертый такты. На последнее «И» стопы вновь сокращаются, и движение повторяется сначала.

Основная задача ребенка не только физически правильно исполнить упражнение, но и распределить движение музыкально таким образом, чтобы не оставалось «лишней» музыки или чтобы ее не хватало.

Особое внимание при выполнении следует обращать на вытянутость стоп, ног, корпуса.

**Комплекс № 4. Упражнение на гибкость, силу рук, укрепление мышц живота.**

Комплекс составляют 9 упражнений: «Змея», «Кольцо», «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзиночка», «Вазочка», «Маленький мостик», «Большой мостик».

В данном комплексе поступательно исполняются только 5 движений остальные идут «особняком», выполняясь без музыки. Музыкальное сопровождение  $\frac{3}{4}$ , движение плавные, размерные, темп спокойный, поскольку основная нагрузка идет на позвоночник и мышцы спины.

Например, упражнение **«Змея»**.

И.П. - лежа на животе, руки поставлены около плеч, с упором ладонями в пол. На счет «Раз», упираясь руками в пол, корпус прогибается назад как можно выше. При этом издается шипение, как у змеи. Три такта удерживаемся в данном положении. На счет «Раз» четвертого такта опуститься в И.П.

Особое внимание при выполнении следует обращать на соединение пяток. При выполнении упражнений «Корзиночка», «Вазочка», «Мостик» подсказкой и стимулом для правильного и красивого исполнения их являются слова педагога. Например:

«С корзиночкой мы идем за ягодами или грибами, значит, она должна быть с крепкой ручкой, т.е. вы обязательно должны достать вытянутыми пальцами ног до головы», или «Вазочку вы делаете для розы с длинным стеблем, а значит, у нее должны быть высокие бортики, это значит, что они должны, взяв себя за ноги, приложив усилия, вытянуться наверх».

**Комплекс №5. Упражнения на работу всех групп мышц, развитие музыкальности, координации и чувства ритма.**

Комплекс содержит три упражнения: «Кошечка», «Стойкий солдатик» и «Неваляшка».

Упражнение включает в себя движения, исполняемые стоя на коленях. Основной особенностью является исполнения каждого движения под свою музыку, но при этом переходя от одного к другому с небольшой паузой.

**«Кошечка»** И.П. Стоя на коленях, упираемся руками в пол, имитируя стойку кошки. Музыкальный размер 2/4. На счет «Раз» первого такта выгибаем спину дугой и шипим. Второй такт возвращаемся в И.П. На счет «Раз» третьего такта отклоняемся на пятки, руки вытягиваем и говорим «Мяу» Четвертый такт возвращаемся в И.П. Движения повторяются четыре раза.

На вторую часть музыки, сидя на коленях «умываем мордочку лапками» попеременно каждой рукой. Что занимает 4 такта. И на остаток музыки стоя на коленях царапаемся, совершая резкие движения руками перед собой.

#### **Комплекс № 6 Упражнения на растяжку.**

Это единственный комплекс, исполняемый полностью без музыки. Он содержит в себе элементы гимнастики: полушпагат, статуэтка, крылатая статуэтка, шпагат и веревочка.