

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский морской центр «Флагман»

Рассмотрена на заседании
педагогического Совета
Протокол № 3 от 11.02.2021



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»

Шипицина

Г.Н. Шипицина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

художественной направленности
«Ритмика и гимнастика»

для детей от 5 до 7 лет
срок реализации 2 года

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

Быкова Яна Александровна,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

г. Новосибирск, 2021 г.

Информационный лист

Быкова Я.А. Образцовый детский хореографический ансамбль «Бриз»: Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста художественной направленности «Ритмика и гимнастика» для детей от 5 до 7 лет (2-летнее обучение) – Новосибирск: МБУДО «Детский морской центр «Флагман», 2018. – 46 с.

- разработана в 2001 году;
- утверждена на заседании педагогического совета ГКЮР 04.04.2001г.
- переработана в 2003 г., 2004 г., 2005 г., 2006 г., 2007 г.,
- утверждена на заседании педагогического совета ГДМЦ «Флагман» 18.10.2007г. протокол № 2
- переработана в 2010 г. раздел «Диагностика»;
- утверждена на заседании педагогического совета ДМЦ «Флагман» 31.05.10 г. протокол № 5
- переработана в 2016 г., 2018 г.
- утверждена на заседании педагогического совета ДМЦ «Флагман»

_____ протокол _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Актуальность программы.....	4
1.2. Новизна программы.....	5
1.3. Классификация программы.....	5
1.4. Особенности программы.....	6
1.5. Основные направления и содержание деятельности.....	7
1.6. Цель и задачи образовательной программы.....	7
1.7. Диагностика.....	9
1.7.1. Виды диагностики.....	9
1.7.2. Методы диагностики.....	10
1.7.3. Прогнозируемые результаты.....	11
2. Учебно-тематические планы. Содержание.....	13
2.1. Учебно-тематические план и содержание тем первого года обучения по предметам «Ритмика» и «Гимнастика»	13
2.2. Учебно-тематический план и содержание тем второго года обучения по предметам «Ритмика» и «Гимнастика»	21
3. Методическое обеспечение образовательной программы.....	25
3.1. Структура урока ритмики.....	25
3.2. Структура урока гимнастики.....	26
3.3. Виды урока.....	27
3.4. Техническое оснащение занятий	27
3.5. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений и инвентаря.....	28
3.6. Санитарно-гигиенические к занимающимся.....	28
4. Список литературы.....	30
5. Приложения.....	32

1. Пояснительная записка

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки: легко, грациозно и координированно танцевать, ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру через развитие различных видов слуха (высотного, тембрового, метроритмического и т.д.), овладение знанием о простых музыкальных формах, стилевых и жанровых особенностях музыкальных произведений, формирование навыков восприятия характера музыки, содержания музыкального произведения;
- формирует навыки выражения пластическими средствами и мимикой разнообразной гаммы чувств и настроений, что позволяет проявлять многообразные эмоциональные состояния, влияет на формирование гуманистических чувств, стремление к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает способности детей к творческой деятельности (внимание, воображение, фантазию), активизирует мышление, способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия;
- пробуждает интерес к изучению родной национальной танцевальной культуры и к изучению национальных танцевальных культур других народов.

Именно эти функциональные особенности обучения танцевальному искусству определяют **актуальность и востребованность** данного вида искусства в системе художественного образования детей.

1.1. Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в привлекательности материала, она способна пробудить интерес ребенка и побудить его к деятельности, что очень необходимо для подрастающего поколения в постоянно изменяющемся, непредсказуемом, агрессивном мире, где реальное общение часто подменяется виртуальным, современному человеку очень важно найти для себя способ эмоционального самовыражения. Игровая ритмика, обладая уникальными свойствами взаимодействовать на эмоциональную сферу, является удивительно тонким и в то же время эффективным инструментом развития внутреннего мира

ребенка, раскрытие его творческого потенциала, поистине всестороннего воспитание его личности.

Особое значение программа приобретает в вопросах духовно-нравственного воспитания личности, в формировании таких тонких качеств, как эмпатия, тактичность, чувство меры, стремление к прекрасному. Данная методологическая позиция обуславливает чрезвычайно бережное отношение к ребенку, уважению к его индивидуальности и личности, принятию его таким, каков он есть. Программа «Ритмика и гимнастика» построена не только на двигательной танцевальной деятельности (упражнения, разминка, танец, партерная гимнастика) но и включает творческое элементарное музицирование на основе игрового и импровизационного подхода. Творческое элементарное музицирование включает в себя: игры со звуками, звучащие жесты (хлопки, шлепки по бедрам, груди, притопы, щелчки пальцами, удары ладонями по грудной косточке и т.д.). Телесное освоение ритма помимо прочих своих преимуществ имеет свойства просто доставлять удовольствие: активные ритмические движения направлены на разрядку существующих напряжений и вызывают восторг.

1.2. Новизна программы

Программа «Ритмика и гимнастика» сочетает в себе систематическое обучение и развитие музыкальности детей с творческим и игровым подходом: с детьми играют, но они не понимают, что их при этом учат. Игра служит не вспомогательным средством, но определяет сам характер учебного процесса. Она содержится в каждом из моментов совместной деятельности взрослого и ребенка.

Для занятий данной программы характерно:

- импровизационно-игровой характер развертывания самого занятия;
- игровой характер проведения каждого из участников занятия;
- импровизационно-игровые учебные действия детей;
- импровизационно-игровой характер учебного материала;
- игровой способ действия взрослого, его умение и готовность в любой момент быть спонтанным в своих реакциях.

1.3. Классификация программы

Данная программа является:

- | | |
|---|---------------------|
| 1. По признаку функционального назначения | - учебной |
| 2. По признаку направленности деятельности | - художественной |
| 3. По уровню подготовленности воспитанников | - начального уровня |
| 4. По признаку возрастного предназначения | - дошкольного |

образования

- | | |
|--|--------------------|
| 5. По признаку полового предназначения | - обоих полов |
| 6. По признаку временных ресурсов,
необходимых для реализации программы | - 2 года |
| 7. По степени авторства | - модифицированная |

1.4. Особенности программы

Данная программа рассчитана на два года обучения. Основные предметы:

«Гимнастика». Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками, например, - формировать правильную осанку. Доступность средств и их разнообразие позволяет создавать хорошую основу для решения многих специальных задач. Например, целенаправленные комплексы гимнастических упражнений применяются в качестве повышающих тонус утомленных мышц, восстанавливающих работоспособность и утраченные двигательные функции. Такие комплексы могут быть направлены также на развитие силы, укрепление суставов и повышение их подвижности, они активно воздействуют на сердечно-сосудистой, нервно-мышечной и костно-связочный аппарат человека.

«Ритмика». Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д.

Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Занятия по ритмике создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим поведением, голосом, телодвижениями.

Дополнительный предмет:

«Основы актерского мастерства». Владеть техникой актерского мастерства обязан любой танцор. Главная идея методики обучения для младшего дошкольного возраста — это научить детей творчески осмысливать образное

содержание, воплощаемое ими в танце. Это достигается через освоение дошкольниками языка выразительных движений (пантомимических и танцевальных), который используется в танце для образного воплощения.

Ребенку легче осмысливать и воплощать танцевальные образы, если танец имеет сюжет, «рассказывающий» о каких-либо конкретных событиях, с участием взаимодействующих между собой разнохарактерных персонажей.

1.5. Основные направления и содержание деятельности

Образовательная программа «Ритмика и гимнастика» рассчитана на 2 года обучения для детей 5 - 7 лет:

- 1-й год обучения - старшая дошкольная группа, возраст 5-6 лет - освоение азов ритмики, игровой гимнастики, образных музыкально-танцевальных игр с элементами импровизации, основных пространственных рисунков-фигур, мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений, необходимых на этом этапе развития ребёнка.
- 2-й год обучения - подготовительная группа, возраст 6-7 лет - освоение усложненных форм танцевальной ритмики и партерной гимнастики, игрового этюдного материала, элементов актёрской выразительности; формирование способности к музыкально-танцевальной импровизации и первичным формам концертного публичного исполнительства; создание несложной и посильной репертуарной программы.

Занятия проводятся три раза в неделю, занятие длится 30 минут. Число занимающихся детей в каждой группе (подгруппе) в среднем – 10-12 человек. Каждая группа занимается по собственному расписанию, изучает тот набор предметов, который предусмотрен учебным планом для данного года обучения.

В программе имеются краткие пояснения, которые определяют задачи каждого года обучения, а также указываются музыкальный размер необходимый при разучивании движений. Там, где размер не указан, музыкальное сопровождение выбирается по усмотрению педагога и концертмейстера.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: Развитие творческих способностей в процессе обучения с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка и стойкого интереса к хореографическому искусству.

Задачи:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) ритмикой, основами народно-сценического танца с элементами свободной пластики в игровой, образно-ассоциативной,

эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;

- формирование основных представлений о музыкальной культуре, танцевальной, артистизме, эмоциональной сфере; овладение базовыми исполнительскими умениями и навыками.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие силы и выносливости;
- гибкости и пластичности тела;
- развитие музыкальности, чувства ритма;
- развитие мышечной памяти;
- внимания и наблюдательности;
- развитие художественного вкуса и творчества.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание осознанного отношения к занятиям;
- воспитание активности и самостоятельности;
- воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание таких черт характера ребёнка как целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие, прилежание, внимательность, аккуратность.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:

- формирование интереса к занятиям танцем;
- формирование воли и внимания ребенка;
- выявление одаренных детей, обеспечение соответствующих условий для их образования и творческого развития;
- сохранение здоровья и безопасности учеников в процессе обучения.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- укрепление здоровья детей;
- формирование осанки.

МОТИВАЦИОННЫЕ:

- формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям в объединении.

1.7. Диагностика результативности образовательного процесса

Под диагностикой результативности образовательного процесса понимается система контроля, проверок и оценивания результатов образовательного процесса.

1.7.1. Виды диагностики

Входящая диагностика – осуществляется в начале учебного года и определяет уровень подготовленности детей методом опроса, наблюдения, анкетирования. Метод наблюдения более всего доступен педагогу и дает много сведений об обучающимся. Смысл наблюдения – в сборе и описании фактов, случаев, особенностей поведения. Методика требует определения цели и объекта наблюдения, а также длительность и способы фиксации результатов, например, отдельные карточки. С помощью этого метода диагностируются следующие показатели:

- степень развития умений и навыков;
- степень развития у обучающихся воображения через наблюдения за ходом выполнения детьми творческих заданий;
- уровень воспитанности обучающихся.

Текущая диагностика – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающегося в течение всего учебного года. Результаты фиксируются в журнале учета педагога, методом оценивания знаний по балльной системе проставления соответствующих баллов по результатам усвоения пройденных тем. Оценка в объединении не просто формальный показатель качества успеваемости, а средство воспитания, которое стимулирует каждого обучающегося к более активному и сознательному труду. Оценка как мощный мотивационный фактор влияет не только на познавательную деятельность, стимулируя или затормаживая ее, она глубоко затрагивает все сферы жизни ребенка. Приобретая особую значимость в глазах окружающих, она превращается в характеристику личности ребенка, влияет на его самооценку.

Промежуточная диагностика – по итогам усвоения программы первого полугодия учебного года. Метод определения уровня подготовленности – промежуточная аттестация обучающихся. Форма - зачет, открытые занятия. Результаты фиксируются в аттестационных листах обучающихся и таблице «Промежуточная диагностика объединения».

Итоговая диагностика – по итогам усвоения образовательной программы за учебный год. Метод определения уровня подготовленности - итоговая аттестация обучающихся. Форма проведения – выставка работ.

Результаты фиксируются в аттестационных листах обучающихся и таблице «Итоговая диагностика объединения».

1.7.2. Методы диагностики

Основными используемыми методами диагностики образовательного процесса в образцовом детском хореографическом ансамбле «Бриз» являются:

1. Метод наблюдения более всего доступен педагогу и дает много сведений об учащемся. Смысл наблюдения – в сборе и описании фактов, случаев, особенностей поведения. Методика требует определения цели и объекта наблюдения, а также длительность и способов фиксации результатов, например, отдельные карточки.

Данный метод имеет следующие положительные черты:

- не зная, что за ним наблюдают, ребенок ведет себя свободно и естественно, не скрывает и не искажает свои поведенческие реакции;
- педагог имеет возможность увидеть достаточно широкий спектр личностных проявлений ребенка;
- наблюдение не ограничено возрастом и может вестись за всеми видами деятельности и поведением ребенка любого возраста.

С помощью этого метода диагностируются следующие показатели:

- степень развития умений и навыков;
- степень развития у обучающихся воображения через наблюдение за ходом выполнения детьми творческих заданий;
- уровень воспитанности обучающихся.

2. Вербальный метод (устный опрос), данный метод в практике работы показал себя очень эффективно.

Танец является дисциплиной сугубо практической, а не теоретической. Поэтому существует мнение, что, если преподаватель хорошо показывает и объясняет задание, а учащиеся хорошо его выполняют, то незачем задавать им устные вопросы и попусту терять драгоценное время. Это не совсем верно, так как для объективной оценки необходимо видеть, как ребенок не только выполняет данное задание, но и понимает то, что он делает. Учащиеся приучаются связно, четко отвечать на вопросы, а также правильно произносить танцевальные термины. Оценивая текущую и итоговую успеваемость, следует принимать во внимание не только исполнительские умения, но и знания учеников, которые проверяются устным опросом (названия упражнений, позы, музыка).

3. Оценка, периодически ученику выставляется оценка успеваемости и фиксируется в специальных документах учета (дневник и личная карточка учащегося).

Отметки в нашей студии не просто формальный показатель качества успеваемости, а средство воспитания, которое стимулирует отношение каждого ученика к более активному и сознательному труду. Оценка позволяет определить, в какой степени усвоен материал и насколько результат учебных действий соответствует их конечной цели.

Отсутствие оценки есть самый худший вид оценки, поскольку это воздействие не ориентирующее, а дезориентирующее, не положительно стимулирующее, а репрессирующее, заставляющее человека строить собственную самооценку не на основе объективной оценки, в которой отражены действительные его знания, а на весьма субъективных истолкованиях намеков, полу понятных ситуаций, поведения педагога и учеников... Не оценивание ведет к формированию неуверенности в собственных знаниях и действиях, к потере ориентировки и на их основе приводит к известному частичному (в данном отношении) осознанию собственной малоценности¹.

Оценка как мощный мотивационный фактор влияет не только на познавательную деятельность, стимулируя или затормаживая ее. Она глубоко затрагивает все сферы жизни ребенка. Приобретая особую значимость в глазах окружающих, она превращается в характеристику личности ребенка, влияет на его самооценку, во многом определяет систему.

Существуют оценки промежуточные и итоговые. Первые фиксируют проверку текущей успеваемости учащихся, вторые подводят итог за определенный период времени учебного года: за четверть, за полугодие, за год. Помимо этого, выводится экзаменационная оценка и итоговая, которая складывается из годовой и экзаменационной.

Промежуточные оценки являются очень важными. Они позволяют преподавателю отметить недобросовестное отношение ученика к занятиям и своевременно принять соответствующие меры воспитательного характера или помочь неуспевающему ученику, который по болезни отстал и нуждается в дополнительных уроках.

1.7.3. Прогнозируемые результаты

К концу первого этапа обучения дети должны:

- освоить азы ритмики «от простого хлопка – к притопу»: точное «прохлопывание» основного метроритмического рисунка музыки с последующим «протанцовыванием» этого рисунка притопами;
- освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины (всех отделов позвоночника), эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- познакомиться и освоить «программный» объем движений народно-сценического танца (основные шаги, ходы и бег русского танца, переступания, притопы, выносы ног на каблук, «ковырялочки», галоп, шаг-подскок);
- частично освоить пространство репетиционного и сценического зала (1-8 точки), линейное, круговое построение, положения в парах;
- определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей (простая двухчастная форма);

¹ Б.Г. Ананьев Психология педагогической оценки // Избран. психол. труды. – М., 1980. Т. 2. С. 145.

- иметь задатки самостоятельности, силы воли, развивать их; уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своего творческого поиска;
- адекватно оценивать свои действия и поступки, чутко относиться к партнёру в танце, к творческим поискам сверстников.

К концу второго этапа обучения дети должны:

- научиться самостоятельно определять основной метроритмический рисунок популярных мелодий, песен и адекватно воспроизводить его в танцевальной форме (хлопками, притопами);
- уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;
- ориентироваться в репетиционном, сценическом ограниченном пространстве в основных танцевальных рисунках-фигурах, уметь двигаться в танце по ходу часовой стрелки, по линии танца;
- уверенно определять характер и жанр (марш, танец, песня) музыкального произведения, его форму, построение (вступление, основная часть, заключение);
- эмоционально откликаться на настроения музыки, выразительно передавать музыкальный характер в танце-импровизации;
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам.

2. Учебно-тематические планы. Содержание.

2.1. Учебно-тематический план первого года обучения по предмету «Ритмика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах			
		Формы аттестации /контроля	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	опрос	1	-	1
			1	-	1
I. Ритмика					
1.	Элементы музыкальной грамотности.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	3	2	5
2.	Знакомство с «азбукой ритмики»		2	3	5
3.	Позиции ног (I, VI). Reverans (Поклон).		0,5	0,5	1
4.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.		0,5	1,5	2
5.	Музыкально-ритмические упражнения.		2	5	7
6.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.		1	5	6
			9	17	26
II. Прыжки					
1.	Подскоки.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	0,5	1,5	2
			0,5	1,5	2
III. Танцевальные шаги					
1.	Ходьба и бег.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	0,5	0,5	1
2.	Рас галопа.		0,5	0,5	1
			1	1	2
IV. Аттестация (промежуточная, итоговая)					
1.	Зачет.		-	2	2
2.	Экзамен.		-	1	1
				3	3
ИТОГО:			11,5	22,5	34

Содержание первого года обучения предмет «Ритмика»

1. Вводное занятие:

- правила поведения на в ДМЦ «Флагман»;
- правила поведения на занятиях;
- гигиена танцовщика;
- техника безопасности, предупреждение травм;
- инвентарь и уход за ним.

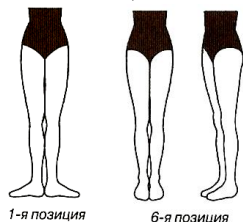
I. Ритмика

1. Элементы музыкальной грамотности:

- Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки: слушать музыку, ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки (громко-умеренно-тихо, громче - тише), регистрами (высокий, средний, быстрый); отмечать в движении сильную долю такта, выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки; самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки; знакомство со строением музыкального произведения.
- Понятия: вступление, часть, музыкальная фраза. Знакомство с понятиями «ритмический рисунок», «акцент», «музыкальный размер». На хлопках, шагах воспроизводить ритмические рисунки.

2. Знакомство с «азбукой ритмики». От простого хлопка - к притопу. Простейшие виды хлопков - притопов в различных метроритмических сочетаниях. Развитие метроритмического слуха, других видов слуха, навыков элементарного исполнительства, умения слушать и слышать ритмический узор музыки.

3. Позиции ног (I, VI).



Reverans (Поклон).



4. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: мышц шеи; мышц плеча; кистей рук; мышц ног.

5. Музыкально-ритмические упражнения:

- **«Веселый каблучок».** Притопы – одно из основных движений танцев. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше

и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги может слегка пружинить.

- **«Я настойчивая».** Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В веселой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу, и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперед. Руки при выполнении этого движения следует ставить кулачками на пояс. Это помогает сохранить хорошую осанку.
- **«Я веселая».** Переменные притопы выполняются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» – топнуть чуть впереди себя; на «два» – приставлять ногу к опорной ноге; потом тоже с другой ноги. Чем старше ребенок, тем более подвижно могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить ее рядом с опорной. Корпус во время движения следует держать прямо.
- **«Топотушки-рассыпушки».** Притопы двумя ногами поочередно – быстрые топчущие шажки на месте. При их выполнении колени должны быть слегка согнуты, корпус прямой. Движение всегда соответствует задорной, шутливой музыке.
- **«Я кокетливая».** Выставление ноги вперед на пятку или носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус остается прямым. На носок нога выставляется косо вперед, подъем выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто любясь своим красивым башмачком). Во всех случаях ногу следует выставлять не далеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.
- **«Я озорная».** Прыжки с выбрасыванием ноги вперед – одно из популярных и любимых плясовых движений детей. Во время движения необходимо сохранять хорошую осанку, держать ноги близко одна к другой. Чем старше ребенок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колено и почти касаясь носком ноги пола. Носок при этом следует слегка повернуть наружу.
Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень активными, нужно соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус остается спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками или скрещены на груди.
- **«Я стремительная».** Боковой галоп – элемент балльных и многих народных танцев. При галопе вправо ребенок выполняет движение правым плечом вперед; корпус в сторону движения не разворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо, при движении влево наоборот. Носки обеих ног слегка разведены в стороны. Характер движения – полетный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. Чтобы быстрее

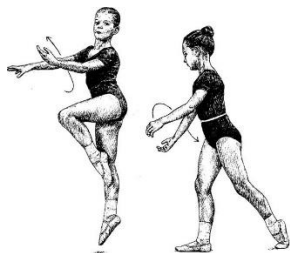
научиться этому движению, исполнять его лучше сначала в прямом смысле направлении, а лишь затем – по кругу.

- **«Пружинка».** «Пружинка» – это движение, которое выполняется без остановок, включая покачивание вниз и вверх на слегка согнутых коленях. Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром. Педагог обращает внимание на то, чтобы колени во время движения не выпрямлялись.
- **«Я порхаю как мотылек».** Поскоки с ноги на ногу обычно выполняется под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный, легкий характер. Движение выполняется без напряжения, шаг небольшой. Ребенок должен стараться хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени развития стопы ребенка. Для ее укрепления (а значит, и для совершенствования поскака) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше. Выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок над головой.
- **«Прыгаю как мячик».** Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкально – двигательного образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.
- **«Шагаю как лошадка».** Шаг с высоким подъемом ноги в колене часто используются в играх. Согнутая в колене нога поднимается вперед так, что бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Носочек при этом «смотрит» в пол (как копытце у лошадки). При выполнении этого движения корпус должен быть прямым, голова поднята. Ненапряженные руки можно согнуть в локтях перед собой («держим вожжи»).
- **«Скачу как лошадка».** Галоп прямой – движение, которое нравится детям любого возраста. Как правило, оно используется в играх для передачи образливых наездников, отважных всадников или скачущих лошадок.

6. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Право, лево, назад, вперед, от себя, к себе, вверх, вниз.

II. Прыжки

1. Подскоки.



III. Танцевальные шаги

1. Ходьба и бег:

- ходьба с вытягиванием стоп



- ходьба с координацией движений рук и ног – строятся друг за другом. Под музыку они начинают маршировать вдоль стен зала четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног. Корпус и голову держать прямо. Плечи отведены назад, руки свободно двигаются в такт музыке и координируются с движениями ног;
- ходьба приставным шагом – дети стоят друг за другом, заложив руки за спину. С начала музыки они идут вперед приставным шагом: левая нога ставится вперед, правая – придвигается к пятке левой ноги, а левая нога снова выставляется вперед. Затем заносится вперед правая нога, левая приставляется к пятке правой ноги, а правая выставляется вперед и т.д.. Упражнение выполняется сначала без музыкального сопровождения, затем под музыку;
- ходьба на пятках и на носках, не сгибая колен – дети стоят врассыпную по всему залу, положив руки на бедра. На тихую музыку они ходят в свободном направлении мелкими шажками на пятках не сгибая колен, немного наклонив вперед корпус. Во время громкого звучания музыки дети продолжают ходьбу, но уже на носках, не сгибая колен, с выпрямленным корпусом. Перед выполнением упражнения руководитель исполняет музыкальное произведение, демонстрируя динамическую контрастность звучания: тихо и громко;

- ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках – дети стоят друг за другом на расстоянии двух – трех шагов. Под музыку дети, положив руки на пояс, идут медленно, высоко поднимая колени, ступая с носка, оттянув его к полу. Со сменой музыкального произведения дети переходят на легкий бег на носках, опустив вниз немного согнутые в локтях руки. Заканчивается упражнение ходьбой под музыку для восстановления дыхания. Необходимо следить за тем, чтобы дети во время движения держали корпус прямо, плечи их были отведены назад, дыхание не задерживалось;
- Бег с хлопками – дети стоят друг за другом на расстоянии двух шагов один от другого. Под музыку они бегут на носках, хлопая в ладоши. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы бег был легким, а хлопки соответствовали ритму музыкального сопровождения. После бега дети переходят на спокойную ходьбу, темп музыки постепенно замедляется.
- Ходьба, поскоки, остановка – дети стоят друг за другом. Музыка и движения повторяются. Упражнение заканчивается организованной ходьбой с восстановлением дыхания. До начала упражнения прослушать музыкальное произведение и прохлопать его ритм. Музыкальный отрывок исполняется два – три раза без перерыва.

2. Pas галопа. Прямой галоп, боковой галоп.



IV. Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.

2. Экзамен.

2.1.1. Учебно-тематический план первого года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах			
		Формы аттестации /контроля	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	беседа	1	-	1
			1	-	1
I. Партерный экзерсис					
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	3	10	13
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.		3	10	13
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.		2	10	12
4.	Упражнение на развитие балетного шага.		3	10	13
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.		3	10	13
			14	50	64
II. Аттестация (промежуточная, итоговая)					
1.	Зачет.		-	2	2
2.	Экзамен.		-	1	1
				3	3
ИТОГО:					
			15	53	68

Содержание первого года обучения предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

2. ознакомление с программой обучения;
3. инвентарь и уход за ним;
4. предупреждение травм;
5. оказание первой помощи;
6. техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и

поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);

- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

2.2. Учебно-тематический план второго года обучения «Ритмика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах			
		Формы аттестации /контроля	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	беседа	1	-	1
			1	-	1
I. Ритмика					
1.	Музыкально-ритмические упражнения.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	1	3	4
2.	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.		0,5	1,5	2
3.	Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.		1	9	10
4.	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.		0,5	2,5	3
5.	Этюды.		1	3	4
					23
II. Прыжки					
1.	Трамплинный прыжки.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	0,5	0,5	1
			0,5	0,5	1
III. Танцевальные шаги					
1.	Рас польки	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	0,5	2,5	3
			0,5	2,5	3
IV. Подготовка к вращению					
1.	Упражнения для фокусировки глаз.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	0,5	2,5	3
			0,5	2,5	3
V. Аттестация (промежуточная, итоговая)					
1.	Зачет.		-	2	2
2.	Экзамен.		-	1	1
			-	3	3
ИТОГО:					
					34

Содержание второго года обучения предмет «Ритмика»

1. Вводное занятие:

- правила поведения на в ДМЦ «Флагман»;
- правила поведения на занятиях;
- гигиена танцовщика;
- техника безопасности, предупреждение травм;
- инвентарь и уход за ним.

I. Ритмика

1. Музыкально-ритмические упражнения:

- Подготовительные – дети предварительно разучивают отдельные виды движений: пружинку, поскоки с одной ноги на другую, подпрыгивать на двух ногах и т. д. В дальнейшем эти движения включаются в игры, пляски и хороводы (зайчики, лошадки, петрушки и др.)
- Самостоятельных музыкально-ритмических упражнений немного. К ним относятся «Всадники» (музыка В. Витлина), «Упражнение с лентами» (музыка В. А. Моцарта), Этот тип упражнений имеет более законченную форму; вместе с тем в нем еще нет того сочетания различных образов и настроений, которое характерно для игр, хороводов и танцев.

2. Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Право, лево, назад, вперед, от себя, к себе, вверх, вниз.

3. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

- упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках;
- упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках;
- упражнения на развитие поясничного пояса;
- упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей.

5. Этюды.

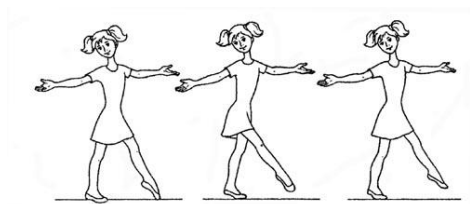
II. Прыжки

1. Трамплинные прыжки.



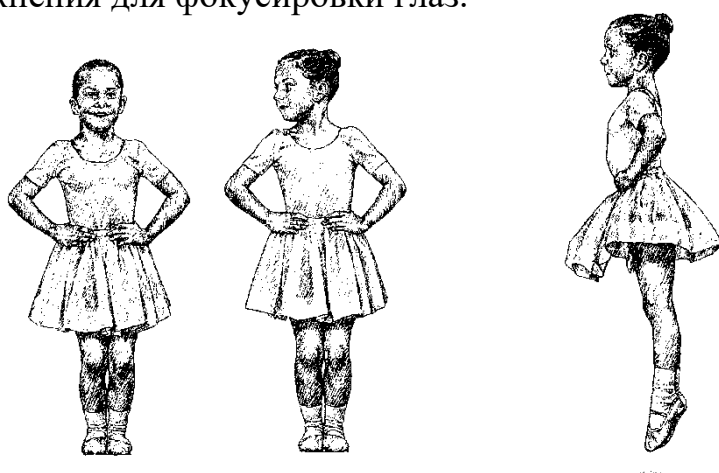
III. Танцевальные шаги

1. Рас польки. Шаг польки – основное движение танца полька.



IV. Танцевальные шаги

1. Упражнения для фокусировки глаз.



V. Аттестация (промежуточная, итоговая)

1. Зачет.
2. Экзамен.

2.2.1. Учебно-тематический план второго года обучения по предмету «Гимнастика»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени в часах			
		Формы аттестации /контроля	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	беседа	1	-	1
			1	-	1
I. Партерный экзерсис					
1.	Упражнения на развитие силы и выносливости.	контрольный урок открытый урок зачет экзамен	3	10	13
2.	Упражнение на развитие гибкости и пластики.		3	10	13
3.	Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувства равновесия.		2	10	12
4.	Упражнение на развитие балетного шага.		3	10	13
5.	Упражнение на улучшение и коррекцию осанки.		3	10	13
			14	50	64
II. Аттестация (промежуточная, итоговая)					
1.	Зачет.		-	2	2
2.	Экзамен.		-	1	1
				3	3
ИТОГО:					
			15	53	68

Содержание первого года обучения предмет «Гимнастика»

1. Вводное занятие:

- 7. ознакомление с программой обучения;
- 8. инвентарь и уход за ним;
- 9. предупреждение травм;
- 10. оказание первой помощи;
- 11. техника безопасности.

2. Упражнения на развитие силы и выносливости:

- упражнение для мышц брюшного пресса; при седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и

поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы);

- отжимание;
- прыжки;
- «уголок»;
- упражнение для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц и связок, увеличение силы мышц.

3. Упражнение для развития пластики и гибкости:

- напряжение и расслабление тела – эти упражнения способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутой ноги, в том числе и пальцев ног и всей стопы;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава; упражнения направлены на развитие мышц плеча, предплечья и подвижности локтевого сустава;
- развитие гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения гибкости позвоночника; специальные упражнения на развитие спины;
- упражнения для улучшения гибкости коленных суставов;
- специальные упражнения на развитие голени и стопы; при плоскостопии следует укреплять рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие в себя хождение на полупальцах, пятках и наружных краях стоп поочередно, а также вращение стопами лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп; все эти упражнения способствуют формированию стопы.

4. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве и чувство равновесия.

5. Упражнения для улучшения выворотности и увеличения танцевального шага. Упражнения направлены на развитие выворотности и увеличение танцевального шага (растяжка).

6. Исправление осанки. Если искажения фиксированы, выражены резко, и ребенок не может принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение; если нарушения не стойкие, слабовыраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника).

3. Методическое обеспечение образовательной программы

3.1. Структура урока ритмики

Структура занятий во всех классах постоянна, но их содержание и объём определяются с учётом особенностей психомоторики и возраста учащихся. Постепенно усложняются упражнения и музыкальное сопровождение, соответственно повышаются требования к знаниям и умениям детей.

Мастерство учителя ритмики заключается в том, чтобы найти оптимальные варианты взаимодействия между частями и элементами урока.

Урок ритмики состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

В течение вводной части осуществляется нервно-психологическая подготовка к уроку. Вход детей под музыку, приветствие педагога и учеников (выполнение реверанса), сообщение учителем задач урока - обеспечивают приведение нервно-психической сферы учеников в оптимальное состояние, позволяющее им продуктивно заниматься на уроке.

Вход под музыку на урок ритмики организует детей и мобилизует их внимание. Для создания психологической готовности к учебной работе учитель выбирает музыку так, чтобы она наилучшим образом "вводила" в круг задач данного конкретного урока.

В основной части урока осуществляется работа по всем разделам программы:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве;
2. Ритмико-гимнастические упражнения;
3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами;
4. Игры под музыку;
5. Танцевальные упражнения.

В зависимости от задач конкретного урока педагог отводит различное количество времени на каждый раздел.

В структуре урока предусматривается заключительная часть, в которую входят: итоги урока, домашнее задание, выход учащихся с урока. Итоги урока - повторение под музыку ритмических упражнений, выученных на уроке, краткие выводы, перечень полученных на уроке оценок с краткими комментариями.

Домашнее задание - сообщение учителем упражнений, которые нужно отрабатывать на утренней физзарядке, во время ритмической минутки и т.д.

3.2. Структура урока гимнастики

Основная форма организации занятий гимнастикой – урок. Существует типовая структура урока, которая служит ориентиром при создании конкретных вариантов уроков с учетом пола, возраста и подготовленности учеников, соотнося эти показатели с периодами проведения занятий и их задачами. Такой подход к организации занятий может увеличить продуктивность педагогического процесса, улучшить его результаты.

Построение урока

Урок состоит из трех частей.

Подготовительная часть – вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учеником и преподавателем. Организм учащихся подготавливается к дальнейшей большой работе. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, прыжки на месте, прыжки со скакалкой, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание. В этой части урока главное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, которые подбираются, дозируются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовки учащихся.

Основная часть – в задачи этой части урока входят те, которые определяют процесс гимнастического воспитания учащегося (тренировка сердечно-сосудистого и дыхательного аппаратов, развитие силы, быстроты, выносливости, устойчивости, легкости, смелости, решительности и других психофизических качеств). Наиболее характерные упражнения для этого раздела – упражнения на полу, у станка, с различным инвентарем, а также специальные задания, связанные с классической хореографией. Решать различные частные задачи этого раздела урока нужно с учетом содержания других разделов. При полной взаимосвязанности всего изучаемого материала. Урок нужно строить таким образом, чтобы в процессе овладения двигательным аппаратом и освоения навыков, одновременно совершенствовались все психофизические качества. Заключительная часть – завершает работу с постепенным снижением нагрузки на организм, приводит учеников в спокойное состояние. Основные средства успокоения – медленная ходьба, некоторые дыхательные упражнения. Их задача – снизить активность работы органов кровообращения и дыхания. Не помещает в конце урока краткая беседа или разбор урока. Точкой в конце служит реверанс (поклон), который должен всегда исполняться всей группой по правилам классической хореографии – так же, как и в начале урока.

3.3. Виды урока

В зависимости от педагогических задач уроки можно классифицировать:

- **обучающий** – основная задача данного вида урока освоение отдельных упражнений, движений, связок. Одновременно с этим решаются задачи и физического развития, воспитания музыкальности, выразительности. Обучающий урок присущ подготовительному этапу занятий. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленение соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «лейтмотивному» движению. В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и

углубленно-специальной подготовки при освоении новых упражнений, движений и композиций;

- **репетиционный** – главная задача этого вида урока – подготовка к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня танцевального мастерства. По сравнению с обучающим уроком репетиционный урок является более узконаправленным;
- **контрольный** – задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела программы. Возможно проведение контрольного урока в виде открытого урока;
- **разминочный** – в период непосредственной подготовки к конкурсам, концертам выполняется экзерсис, стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма;
- **показательный или открытый урок** – здесь главное это зрелищность, которая определяется оригинальностью комбинаций и упражнений, сменой темпов, характера движений, согласованностью работы и мастерством учащихся.

3.4. Техническое оснащение занятий

Для занятий хореографией оборудуется зал площадью из расчета 4 м² на одного учащегося, высотой не менее 4 м. Балетную перекладину следует устанавливать на высоте 0,9 – 1,1 м от пола и расстоянии 0,4 м от стены.

Рояль (фортепиано) должен быть настроен и поставлен так, чтобы концертмейстер мог видеть учащихся.

Пол в зале должен быть ровным, из гладко остроганных досок, некрашенные или покрыты специальным линолеумом.

Стены не должны иметь выступов, на 2,5 м покрыты зеркалами. Выше окрашены светлой масляной краской (в помещениях, ориентированных на южную сторону горизонта, следует применять материалы и краски неярких холодных тонов – бледно-голубой, бледно-зеленый; в помещениях, ориентированных на северные румбы, следует использовать светлые, теплые тона – бледно-розовый, бледно-желтый, бежевый и др.).

Освещение люминесцентными лампами не ниже 200 лк (на полу).

Температура должна быть не менее 18° и не более 22° С. Желательно, чтобы комната имела приточно-вытяжную вентиляцию или достаточное количество форточек для проветривания. Влажность воздуха в теплый период 60 – 30 %, в холодный – 45 – 30 %.

Необходимо предусмотреть раздевалные и душевые для девочек и мальчиков, оборудуются раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды.

При организации теоретических занятий выделяются помещения площадью из расчета 2 м² на человека.

Предусматривается костюмерная мастерская площадью не менее 18 м².

Для проведения музыкальных и танцевальных выступлений оборудуются:

- концертный зал при вместимости 300 – 500 мест площадью 200 – 400 м²;

- 2 костюмерных для мальчиков и девочек (10 – 18 м²) в удобной связи со сценой;
- комната исполнителей (24 – 36 м²).

Для подготовки будущих танцоров применяется множество различных средств. Ниже приводится перечень оборудования и инвентаря, которые необходимы для хорошей организации учебно-тренировочного процесса. Этот перечень может быть расширен или уменьшен в зависимости от материально-финансовых возможностей. Определяя требуемое количество инвентаря и оборудования, исходим из того, что одновременно занятия поведутся с группой 12 – 18 человек.

3.5. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений и инвентаря

Перед началом по окончании занятий инвентарь и пол в зале протирается влажной тряпкой от пыли.

Оборудование и инвентарь, используемый студией, должны храниться в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Ремонтировать инвентарь надо немедленно после обнаружения его повреждений.

Коврики пенополиуретановые (для занятий на полу) необходимо не менее 1 – 2 раз в месяц мыть горячей водой. После каждого занятия зал должен проветриваться.

Пол зала следует перед занятием протирать чистой слегка влажной тряпкой. Категорически запрещается входить в зал в обычной одежде и повседневной обуви.

3.6. Санитарно-гигиенические требования к занимающимся

Танцор всегда должен быть одет опрятно, и выглядеть ухоженным. Это одна из форм самодисциплины, которая ходит рука об руку с хореографической подготовкой и свидетельствует о серьезности подхода к учебе.

В танцевальный класс можно входить только в сменной или специальной обуви. Учащиеся в грязной форме и обуви на занятия не допускаются. Перед началом занятий учащиеся обязаны снимать с себя часы, кольца, браслеты, цепочки, крупные серьги и т.д.

Установленная форма для подготовительного отделения ансамбля:

- белые плавки;
- белый купальник (на широких лямках с открытой спиной);
- белая резинка на талию (2,5 см шириной);
- белые носки;
- белые балетки;
- волосы убраны в пучок под сетку.

Установленная форма для мальчиков подготовительного отделения и младших классов ансамбля:

- черная футболка;
- черные шорты (короткие);
- белые носки;
- черные балетки;
- черные джазовки (короткие).

Девочки должны собирать волосы в пучок с помощью шпилек, чтобы подчеркнуть красивую линию шеи. Длинные челки следует закалывать назад, чтобы открыть лицо. Короткие волосы аккуратно убираются под ленту.

При отсутствии теплого душа, занимающиеся должны быть обеспечены теплой водой и помещением для умывания.

В аптечке должен быть полный набор медикаментов и материалов, необходимых для оказания первой помощи.

Список литературы: для педагога

- Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. 3-е изд., исп. и доп. – СПб.: 2006. – 240 с.
- Балет. Уроки: Иллюстративное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: 2003. – 144 с.
- Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н.А. Александрова. – СПб.: 2008. – 416 с.
- Барышникова Т.И. Азбука классического танца. – М.: 2001. – 120 с.
- Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М.: 1977. – 426 с.
- Бондаренко Людмила Анатольевна Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. К.: 1985. – 220 с.
- Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: 2001. – 192 с.
- Волынский А.Л. Книга ликований. Азбука классического танца. – СПб.: 2008 г. – 352 с.
- Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. - Ростов н/Д.: 2003. – 416 с.
- Иваницкий М.Ф. Особенности строения стопы учащихся хореографического училища. М.: 1956.
- Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1976.
- Красовская В.М. История русского балета: Учебное пособие. – СПб.: 2008. – 288 с.
- Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб.: 2004. – 400 с.
- Основы подготовки специалистов – хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006. – 632 с.
- Новерр Ж. Ж. Письма о танце / пер. с фр. под. ред. А.А. Гвоздева. 2-е испр. – СПб.: 2007. – 384 с.
- Суриц Э. Все о балете. Сборник. – М.: Музыка, 1966.
- Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. 3-е изд. – СПб.: 2005. – 496 с.
- Энциклопедия о балете. – М.: Издательство "Советская энциклопедия", 1983.

для детей

- Амиргамзаева О.А., Усова Ю.В. Самые знаменитые мастера балета России. – М.: 2002. – 480 с.
- Балет. Уроки: Иллюстративное руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: 2003. – 144 с.
- Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н.А. Александрова. – СПб.: 2008. – 416 с.
- Бакл Р. Вацлав Нижинский. – Пер. с англ. Л.А. Игоревского. – М.: 2001. – 494 с.
- Барышникова Т.К. Азбука хореографии. М.: 1996. – 256 с.
- Бахрушин Ю.А. История русского балета. – М.: 1977. – 426 с.
- Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
- Галина Уланова / Авт.-сост. А.А. Дайняк. – Мн.: 1998 – 208 с.
- Гваттерини М. Азбука балета. Перевод с ит. – М.: 2001. – 240 с.
- Жуайе О. Дневник Дельфины. - Глобулус, Издательство НЦ ЭНАС: 2003.
- Кабалевский Д.М. Про трех китов и про многое другое. – М.: Детская литература, 1970.
- Каминская Т. История костюма. – М.: Просвещение, 1988.
- Касл К. Балет / Пер. с англ. Е. Мамонтовой. – М.: 2001. – 64 с.
- Красовская В.М. История русского балета: Учебное пособие. – СПб.: 2008. – 288 с.
- Максимова Е.С. Мадам «Нет». – М.: 2003. – 344 с.
- Новерр Ж. Ж. Письма о танце / пер. с фр. под. ред. А.А. Гвоздева. 2-е испр. – СПб.: 2007. – 384 с.
- Нуреев Р. Автобиография. – М.: 2000. – 240 с.
- Петипа М. Материалы, воспоминания, статьи. – Л.: Искусство, 1966.
- Плисецкая М.М. Я, Майя Плисецкая... - М.: 2000. – 496 с.
- Смит Л. Танцы. Начальный курс / Пер. с англ. Е. Опрышко. М.: 2001. – 48с.
- Солузй Д. Рудольф Нуреев на сцене и в жизни. Превратности судьбы. – Пер. с англ. Е.В. Нетесовой, П.В. Рубцова. – М.: 2001. – 591 с.
- Стритфил Н. Балетные туфельки. - Глобулус, Издательство НЦ ЭНАС: 2004.
- Фетисова Е. Екатерина Максимова. Владимир Васильев. – М.: 1999. – 240с.
- Энциклопедия о балете. – М.: Издательство "Советская энциклопедия", 1983.

Приложения

Приложение №1

«Что нужно для занятий танцем».²

1. Пропорции тела:

Различают три основных типа или формы пропорций тела:

- долихоморфный тип – узкое и относительно короткое туловище, длинные руки и ноги;
- брахиморфный тип – длинное и широкое туловище, короткие руки и ноги;
- мезоморфный тип – среднее между двумя предыдущими.

В хореографии предпочтение отдается долихоморфному и мезоморфному типам сложения.

2. Выворотность ног:

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы), в положении *ap de hors* (наужу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Выворотное положение ног во время танца обеспечивает артисту свободное выполнение движений классического танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты (Барышникова).

Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрывались в стороны, то есть исполнить *grand plie*. Взяв руками за бедра чуть выше колен и помогая ребенку «раскрыться», можно видеть, легко или с трудом он это делает.

Выворотность в тазобедренном суставе можно проверить другим способом. Ребенок встает к станку в I позицию, придерживаясь руками за палку. Затем педагог поднимает ему ногу в сторону на 90° и осторожно отводит ее назад, при этом необходимо следить за тем, чтобы нога сохраняла выворотность. Если у ребенка выворотность не достаточная, пятка и нога при отводе назад не сохраняют выворотности всей ноги.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов:

- Строение тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью вертлужная впадина неглубокая и связки эластичнее. Природная выворотность так же зависит от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперед,

² Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999. – С.32

а в других больше в стороны. Если вертлужные впадины расположены в стороны, но даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра, у такого ребенка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные и податливые связки помогают добиваться хорошей супинации (поворота) бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперед, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены в них глубоко, то такое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

- Выворотность ног зависит и от строения ног танцовщика. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь (косоплапие). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в голених, стопах и наоборот. В случае свободной выворотности в бедрах при недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа («выработать» их выворотность).

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на рекувацию (перегибание в коленных суставах), резко выраженные Х-образные ноги, что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

3. Стопа:

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном строении аппарат является опорой человеческого тела и выполняет рессорные функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет немаловажную эстетическую роль, создавая вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают нормальную, сводчатую и плоскую стопы. У стопы два параллельных свода:

- внутренний (рессорный) имеет высоту 5 – 7 см;
- наружный (опорный) около 2 см.

Стопа имеет поперечный свод. Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямлено. Осторожными усилиями

педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль полумесяцеобразную форму.

4. Балетный шаг:

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, назад и вперед. Сначала проверяется одна нога, а затем другая. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги:

- для девочек выше 90°;
- для мальчиков 90°.

Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога. Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции (при правильном положении корпуса) работающую ногу выводят в сторону до той высоты, до которой позволяет бедро будущего танцовщика. После проверки величины пассивного (проводимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому).

5. Гибкость тела:

Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься танцем. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребенок прогибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

6. Прыжок:

Прыжок придает танцу такие необходимые качества как легкость, полетность, воздушность, и поэтому является его важной составной частью. Проверяется высота прыжка, который выполняется в свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на подвижность ахиллова сухожилия, силу толчка и мягкость приземления.

Внешние признаки утомления

обычное	средняя степень	переутомление
1. Небольшое покраснение кожи лица. 2. Слабая потливость. 3. Учащенное ровное дыхание. 4. Четкое выполнение команд и заданий. 5. Отсутствие жалоб.	1. Значительное покраснение кожи лица. 2. Большая потливость, особенно лица. 3. Большое учащение дыхания с периодическими глубокими вдохами и выдохами. 4. Нарушение координации движений. 5. Боль в мышцах, сердцебиение, жалобы на усталость.	1. Резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи. 2. Резкая потливость и выделение соли на коже. 3. Резкое учащение дыхания, поверхностное, аритмичное дыхание. 4. Резкое нарушение координации движений. 5. Дрожание конечностей. 6. Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль; тошнота, рвота.

Первая помощь при несчастных случаях

При нарушениях техники безопасности и неправильном выполнении указаний педагога, на занятиях могут произойти несчастные случаи. При оказании первой помощи нужно сохранять спокойствие, разобраться, в чем заключается повреждение, и вызвать скорую помощь.

№	ПОВРЕЖДЕНИЯ	ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
1	УШИБЫ	Боль и припухлость уменьшается при прикладывании льда, снега, холодных компрессов, холодных металлических предметов. Появляющийся синяк представляет кровоизлияние под кожу. При сильных ушибах и появлении большой опухоли необходимо вызвать врача.
2	ВЫВИХИ	Кости нашего скелета соединяются друг с другом суставами. Вывихи представляет собой смещение суставных поверхностей, происходит разрыв суставной сумки, и в разрыв высовывается одна из костей. С разрывом сумки происходит разрыв кровеносных сосудов, кровь изливается в сумку, образуется опухоль, появляется сильная боль, нарушается подвижность в суставе. Вывихи происходят от резкого и сильного поворота в суставах конечностей и наблюдаются при падении, прыжке, ударе. Вправление производится только врачом. Никогда не следует пытаться сделать это самому. Следует осторожно снять одежду с поврежденного места. При повреждении ноги или руки сначала снимают одежду со здоровой руки или ноги, а потом уже с больной. При одевании, наоборот, сначала одевают больную конечность, затем здоровую. При снятии одежды руку или ногу следует держать неподвижно. В некоторых случаях при сильных болях и при трудности снять одежду или обувь, приходится резать. До прибытия врача нужно придать конечности наиболее спокойное положение, плотно фиксируя ее, наложить шину. На поврежденный сустав положить лед, можно тряпку, намоченную в холодной воде.
3	РАСТЯЖЕНИЯ	Иногда вывихи бывают не полными, то есть головка сустава выходит из ямки лишь частью, связки растягиваются, получается расширение связок сустава это называется растяжением. Обычно на занятиях чаще всего встречаются легкие растяжения от неудачного прыжка, падения при беге. К растяжениям также относятся легкие надрывы мышц и сухожилий, происходящие иногда от чрезмерно резких и неловких усилий. При растяжении связок суставов накладывают местную повязку, чтобы дать покой. На поврежденный сустав

		лед.
4	ПЕРЕЛОМЫ	Перелом – это механическое повреждение костей. По характеру переломы бывают закрытые (на месте перелома кожа не повреждена) и открытые (кожа разрывается острыми концами сломанной кости). В профессиональной деятельности танцоров самыми частыми являются переломы конечностей. Реже встречаются переломы плоских костей: костей челюсти и лица. Необходимо дать пострадавшей конечности полный покой. Для этого накладывают фиксирующую повязку. Никогда не следует неловко и грубо ощупывать и двигать сломанную кость. Позвоночник: уложить пострадавшего на ровную не слишком мягкую поверхность и под место перелома положить небольшую подушку. Переносить осторожно, за неимением носилок, на широкой доске. Перелом ребер: при закрытых переломах ограничиться холодными компрессами и спокойным положением. При переломе конечностей: подвесить руку на широкую косынку, которая захватывала бы локоть и кисть руки. Когда пострадавший уложен, можно сделать временную неподвижную повязку. При переломах для придания костям неподвижности, накладывается шинная повязка. Лучше накладывать шины с трех сторон.
5	СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА	При неудачных падениях и ударах головой появляется рвота, бессознательное состояние и судороги. Пострадавшему придают неподвижное полусидящее положение (для неподвижности обкладывают голову валиками, свернутыми из одежды). Не следует приводить пострадавшего в чувство нюхательными средствами, ибо при чихании он причинит себе еще больший вред. Если больного рвет при бессознательном состоянии, положить его на бок, чтобы он не захлебнулся. Срочно вызвать врача.

№	ВИД ДЕЙСТВИЯ	ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ
1	Упражнения у станка	• ушибы; • растяжения; • вывихи.
2	Упражнения на середине зала	• ушибы; • растяжения; • вывихи; • перелом.
3	Adagio	• ушибы; • растяжения; • вывихи.
4	Allegro	• ушибы; • растяжения; • вывихи; • перелом; • сотрясение головного мозга.
5	Вращения	• ушибы;

		• растяжения; • вывихи; • перелом; • сотрясение головного мозга.
--	--	---

Приложения № 4

Инструкция по технике безопасности для педагога, руководителя хореографического отделения дополнительного образования детей.

- Все воспитанники ансамбля обязаны проходить медицинский осмотр раз в год в отделении спортивной медицины.
- Вход обучающихся в танцевальный зал без руководителя категорически запрещен.
- Перед началом занятий необходимо проверить помещение (чистоту, наличие посторонних предметов, которые могут помешать во время занятий). Обеспечить готовность помещения к безопасным занятиям. Проветрить помещение.
- Иметь в наличии аптечку для своего объединения.
- На каждом занятии напоминать детям правила техники безопасности.
- Ребенок до окончания занятия находится в танцевальном зале. Уход с занятий досрочно разрешается по медицинскому документу или письменному заявлению родителей.
- В случае травмы занятия прекращаются. Руководитель сообщает администрации о происшествии, оказывает доврачебную помощь, вызывает «скорую помощь», сообщает родителям.
- После окончания урока, дети должны покинуть раздевалку не позднее, чем через 20 минут.
- По окончании занятий поверить, как оденутся дети, проследить их уход из учебных помещений.
- Руководитель не несет ответственность за сохранность вещей в раздевалке. Ценные вещи: мобильные телефоны (поставленные на беззвучный режим), деньги и пр., на время занятий необходимо брать в зал и оставлять в специально отведенном для этого месте.
- Руководитель проверяет, закрыты ли окна, выключает свет. Закрывает помещение и сдает ключи дежурному вахтеру.

Правила поведения и техника безопасности обучающихся во время занятий в танцевальном коллективе

1. Общие требования

- 1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе (предоставить справку от врача) и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Обучающиеся должны заниматься в специальной (танцевальной) форме. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным. Обучающиеся должны заниматься в специальной обуви (чешки, балетки, танцевальные туфли). Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять танцевальные и разминочные движения.
- 1.3. Женскому полу обязательно входить в танцевальный зал с гладко убранными волосами, забранными в пучок, чёлка убрана. Мужскому полу обязательно входить в танцевальный зал аккуратно причёсанными.
- 1.4. Не использовать дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.
- 1.5. Уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, преподавателю, концертмейстеру, персоналу учреждения.
- 1.6. В случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.
- 1.7. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.
- 1.8. Сообщить преподавателю о перенесенных травмах и хронических заболеваниях.
- 1.9. В случае плохого самочувствия сообщить об этом преподавателю.

2. Требования до занятий и во время занятий

- 2.1. Перед началом занятий проветрить помещение (зал) предназначенное для занятий.
- 2.2. Перед началом занятия необходимо снять с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
- 2.3. Не начинать занятия на грязном или мокром полу. Убрать с пола посторонние предметы.
- 2.4. Перед выполнением движений качественно выполнить разминку и разогреть мышцы.

- 2.5. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы. После выполнения движений(элементов) возвращаться на исходные места по краям зала, не мешая другим учащимся.
- 2.6. При проведении занятий соблюдать правила поведения, дисциплину, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.7. Внимательно слушать все объяснения, предупреждения и указания преподавателя.
- 2.8. Не выполнять без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- 2.9. Запрещается во время занятия:
 - самовольно покидать место проведения занятий;
 - употреблять пищу и жевать жевательные резинки;
 - отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения;
 - перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя;
 - дотрагиваться, прислоняться к зеркалам;
 - использовать не по назначению инвентарь (гимнастические снаряды, хореографические станки);
 - трогать музыкальную и другую аппаратуру без разрешения преподавателя;
 - приступать к занятиям при плохом самочувствии или внезапной болезни.
- 2.10. В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. В случае повторного нарушения он может быть отстранен от занятий, а при злостном нарушении – отчислен из объединения.

3. При аварийных ситуациях

- 3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций спокойно покинуть помещение.
- 3.2. При пожаре организованно, вместе с преподавателем покинуть помещение безопасным путём (согласно плану эвакуации), не пытаясь самим ликвидировать возгорание. Из безопасного места позвонить «01».
- 3.3. Оказать первую помощь пострадавшим в случае травматизма.
- 3.4. Не приступать к занятиям при плохом самочувствии или внезапной болезни.

4. Требования безопасности по окончании занятия

- 4.1. Выключить электроприборы, (компьютер, музыкальное оборудование).
- 4.2. Выключить электроосвещение.
- 4.3. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

Технология оценки степени обученности учащихся, предложенная В.П. Симоновым

Качество образования объявлено приоритетом в связи с национальной программой его развития и модернизации. Качество – это характеристика результата определенной деятельности. Оценивая результативность образовательного процесса, мы тем самым оцениваем и качество образования, полученного данной личностью в целом.

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень - **информационный** - формирует знания;
- второй уровень - **репродуктивный** - формирует простейшие умения;
- третий - **творческий** - формирует сложные умения и навыки.

Отсюда вытекает и логика обучения, и логика выявления и оценивания степени сформированности знаний, умений и навыков (компетентности) обучаемых, а, значит, и качества их обучения в целом.

Применение положительной десятибалльной шкалы на практике позволяет:

- Более эффективно использовать все многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности;
- Прийти к более или менее единому уровню требований при оценке степени обученности во всех учебных заведениях;
- Преодолеть синдром боязни отрицательных оценочных суждений и соответствующих отрицательных баллов типа «1» и «2», т.к. в данной шкале они все являются положительными и их надо определенным образом «заработать»;
- Создать «слабым» и «трудным» учащимся более комфортные условия пребывания в учебных заведениях (эксперимент подтверждает эту возможность);
- Научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкалы;
- Ликвидировать необоснованные притязания учащихся и родителей к оценке обученности их детей на основе простой и понятной им методики оценивания и т.п.;
- Определить и обосновать пять последовательных категорий (показателей) понятия и критерия «качество образования».

Качество обучения при использовании десятибалльной шкалы, как соответствующее конкретному показателю обученности, более достоверно характеризуется исходя из пяти его показателей, где:

- *высокое качество* (ВК) – это «перенос» ЗУН в практику;
- *хорошее качество* (ХК) – «элементарные умения и навыки»;

- *среднее* (СК) – «понимание»;
- *низкое* (НК) - «запоминание»;
- *плохое качество* (ПК) – «узнавание» (различение, распознавание).

Всё это также можно представить уже в виде следующей цепочки:

- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом);
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации);
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний);
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу);
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, незнакомой, нестандартной ситуации).

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении , но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отрабатываемое учебное действие за педагогом
3 балла Посредственно	Запомнил большую часть учебной информации , но объяснить свойства, признаки явления не может .	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их .
4 балла удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике , но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме . Действует механически , без глубокого понимания.
5 баллов недост. хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия .
6 баллов хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям .	Выполняет задания, действия по образцу , проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность .
7 баллов очень хорошо	Чётко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой .	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия . В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки ,

	практике легко, без затруднений.	которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов великолепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.
10 баллов прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений, и навыков.

Соответствие качества обучения уровню обучения

Уровень обучения	Процесс формирования знаний, умений и навыков		Проверка и оценка уровня компетенции (обученности)		Качество
1.Информационный	I Узнавание (знакомство)		I Различение (распознавание)		ПК
	II <i>Понимание</i>	Восприятие	II Запоминание	Воспроизведение	НК
	III Запоминание		III <i>Понимание</i>		СК
2.Репродуктивный	IV Выработка элементарных умений и навыков (применение полученных знаний на практике).		IV Выполнение практических заданий по алгоритму, по образцу, по аналогии с предыдущим.		ХК
3.Творческий	V Формирование опыта применения полученных знаний в нестандартной, не алгоритмизированной ситуации («Перенос»).		V Легко применяет полученные знания на практике, проявляет способность к нестандартности мышления и к творчеству.		ВК

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнал каждое занятие.
- Баллы обрабатываются в электронном виде в указанные сроки в онлайн-сервисе vmestezaruku.ru.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

Диагностика воспитанности качеств личности

В образовательной программе указаны качества личности, которые воспитывает педагог на своих занятиях в рамках данной программы.

На основе включенного педагогического наблюдения показатели развития личностных качеств детей оцениваются с помощью баллов:

- 0 – никогда не проявляется;
- 1 – проявляется крайне редко;
- 2 – проявляется иногда;
- 3 – проявляется всегда.

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнал каждое занятие.
- Баллы обрабатываются в электронном виде в указанные сроки в онлайн-сервисе vmestezaruku.ru.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

Мотивация выбора объединения

Дети заполняют анкету, выбирая **только один** вариант из предложенных.

№	Вопрос	Количество выборов
1.	Хочу занять своё свободное время.	
2.	Хочу подготовиться к выбору профессии.	
3.	Хочу общаться.	
4.	Хочу найти новых друзей.	
5.	Хочу узнать новое и интересное.	
6.	Считаю, что знания пригодятся в жизни.	
7.	Нравится, как педагог ведёт занятия.	
8.	Хочу заниматься любимым делом.	

Обработка анкет «Почему ты выбрал именно это объединение?» (заполняется педагогом).

Последовательность обработки информации

- Количество выборов обрабатывается в электронном виде в указанные сроки в онлайн-сервисе [онлайн-сервисе vmestezaruku.ru](http://vmestezaruku.ru).
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

Быкова Яна Александровна

**Образовательная общеразвивающая программа дополнительного
образования для детей дошкольного возраста
художественной направленности
«Ритмика и гимнастика»**

для детей от 5 до 7 лет

срок реализации 2 года

отпечатано в ДМЦ «Флагман»
г. Новосибирск ул. Большевистская д. 175/6
т. 269-07-90