

Министерство образования Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания детей Нижегородской области»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического

совета ГБУДО ЦЭВДНО

«30» августа 2017 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

ГБУДО ЦЭВДНО

Д.Н.Айзатуллина

«30» августа 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Ритмика и развитие данных»**

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся с 5 лет

Разработчики:

Сомова Екатерина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Лукинская Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Соломатина Екатерина Сергеевна,
концертмейстер высшей
квалификационной категории

г. Нижний Новгород
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Календарный учебный график	10
3. Содержание программы	11
4. Оценочные материалы	24
5. Информационное обеспечение	30
Приложение. Мониторинг	34
Методическое обеспечение	39

Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, большинство из которых приходят в хореографические коллективы по воле родителей. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с раннего возраста. Однако только от педагога, от методов преподавания зависит то, с каким интересом будет подходить ребенок к занятиям и каких результатов он достигнет. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

Приобщая детей младшего возраста к танцевальному искусству, раскрывая перед ним его красоту, необходимо прививать детям основные навыки в умении слушать музыку и передавать движением ее образное содержание, воспитывать эмоциональную отзывчивость. В процессе занятий необходимо формировать такие качества как, внимание, собранность, целеустремленность. Средствами хореографического искусства формировать у детей культуру поведения и общения, умение вести себя в обществе. Важнейшей воспитательной задачей является воспитание творческого отношения к труду. Занятия должны способствовать общему физическому развитию ребенка и подготовку к дальнейшему обучению танцу, выявлению его танцевальных способностей. С первых же занятий необходимо вызывать у детей активный интерес к танцу, от этого во многом зависит успех дальнейших занятий. Необходимым условием успешного проведения занятий является дисциплинированность учащихся. В подаче материала педагоги идут по принципу от более простого, от легкого к сложному.

Занятия проводятся с учетом психологических особенностей восприятия и поведения детей различных возрастов. У детей 5-6 лет мышление носит, в основном, конкретно-образный характер, поэтому танец для них должен быть связан со словами, рисунком, пантомимой. В основу обучения таких детей положено игровое начало. Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки,

музыки, фантазии и творчества. Игровое начало помогает воспитывать трудолюбие, но при условии, что игра не является наградой после неприятной и скучной работы. Труд должен возникать на основе игры, быть ее продолжением, ее смыслом.

В коллективе все занятия проводятся под музыкальное сопровождение (обязательно "живая" музыка), поэтому необходимо обратить особое внимание на качество музыкального оформления занятий.

Цель программы: формирование знаний в области хореографического искусства и творческого восприятия музыки, развитие исполнительских способностей.

Задачи программы:

- приобщение детей к танцевальному искусству;
- воспитание в детях любви к хореографическому искусству, подготовка для дальнейшего обучения;
- воспитание сознательного, вдумчивого и активного отношения к занятиям;
- привить основные навыки слушания музыки;
- раскрыть детям красоту простейших танцевальных движений;
- обеспечить общее физическое развитие;
- обучить основам правильной постановки корпуса, владению центром тяжести тела, развить координацию, выразительность и танцевальность;
- сформировать умение ориентироваться в пространстве;
- обучить элементарным танцевальным движениям, развить двигательные навыки, прыгучесть;
- научить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразными характерами, музыкальными образами, передавать несложный ритмический рисунок, самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
- развить творческое мышление, память, коммуникативные способности, сообразительность, сформировать навыки культуры поведения.

В программу 1 года обучения включены разделы "ритмика", "основные танцевальные движения" и "партерная гимнастика".

В основе ритмики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении, то есть изучение основных танцевальных движений.

Задача педагога на этом этапе научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические и метроритмические (выделение сильной доли) особенности. Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки.

В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного. На основе пройденного материала изучаются простые детские танцы.

Партерная гимнастика направлена на развитие природных физических данных учащихся, формирование у них основных двигательных качеств и навыков, необходимых для дальнейшего занятия хореографическим искусством. Упражнения вырабатывают умение владеть своим телом, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания и кровообращения.

Таким образом, занятия 1 года решают следующие задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

В программу обучения 2 года входят разделы "ритмика", "элементы классического танца (партерный экзерсис)" и "основные танцевальные движения".

Ритмика усложнена музыкально-пространственными передвижениями, соединением изученных движений в комбинации, исполнение в заданном метроритмическом размере.

Партерный экзерсис направлен на овладение простейшими навыками и приемами для занятий классическим танцем. Развивает танцевальный шаг, выворотность у детей, растягивает ахиллово сухожилие, развивает гибкость корпуса, помогает вытянутости коленного сустава и стопы.

Программа 2 года обучения направлена на формирование и развитие у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, ловкость, на развитие танцевальных данных: гибкости, пластичности, выворотности, танцевального шага и т. п. Развивается также и познавательный интерес.

Таким образом, занятия по программе "Ритмика и развитие данных" являются подготовкой к классическому танцу. Они оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности.

Форма занятий. В течение года необходимо вести организационную работу: проводить собрание родителей с целью ознакомления их с целями и задачами занятий по ритмике, формой одежды на уроке, обязательным наличием балетной обуви, аккуратно убранной головы.

Занятия по учебному плану проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу в форме групповых занятий.

Промежуточная аттестация проводится в форме открытого урока два раза в год: по итогам первого полугодия в последнюю неделю декабря; по итогам второго полугодия в последнюю неделю мая. Занятия в июне месяце проводятся в форме посещения музыкальных и литературных концертов, выставок изобразительного и декоративно-прикладного искусства, творческих встреч в библиотеке, детских спектаклей в театрах города.

Необходимо проводить систематический контроль результативности обучения, который важен не только для оценки личных достижений обучающихся, но и для стимулирования их учебно-познавательной деятельности, более обоснованного использования форм работы с каждым учащимся.

Освоение программы определяется на основании методов педагогической диагностики (наблюдения, опроса) и динамики личностного развития обучающегося.

Промежуточная аттестация проводится в целях определения уровня теоретической подготовки обучающихся и выявления степени сформированности практических умений и навыков. Для определения степени освоения программ используется уровневая оценка: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны овладеть основными хореографическими навыками, знать музыкальные размеры, определять темп и характер музыки; называть изученные хореографические элементы, координировать свои движения, ориентироваться в пространстве. Приобретение правил групповой работы, представлений об актёрском мастерстве, опыта публичного выступления; развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом требований Федерального закона от 29.12.2012 №273 "Об образовании в Российской Федерации", Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки", Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р "Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей".

Содержание программы призвано содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывать разнообразие мировоззренческих подходов, способствовать реализации права учащихся на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивать развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Ритмика и развитие данных" направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Образовательная деятельность в рамках программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического и трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований

Содержание программы
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Ритмика и развитие данных"
1 год обучения

№	Наименование тем	1 полугодие	2 полугодие	ИТОГО
		Всего часов по программе	Всего часов по программе	
1	Ритмика	8	7	15
	музыкально-пространственные упражнения на месте, вокруг себя, по кругу (внутреннему и внешнему), цепочкой, змейкой	2	1	3
	маршировка в характере и темпе музыки (в умеренном и быстром темпе)	2	1	3
	ритмические упражнения с музыкальными заданиями: выразительно и ритмично двигаться (разнообразный характер музыки и несложный ритмический рисунок)		1	1
	ритмические упражнения с хлопками		1	1
	умение слышать музыкальное вступление	2	1	3
	умение заканчивать упражнение с окончанием музыкальной фразы	2	1	3
	фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно		1	1
2	Основные танцевальные движения	4	5	9
	бытовой шаг, танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах	2	1	3
	хлопки в ладоши	2		2
	удары стопой по 6 позиции		1	1
	Подготовка к подскокам		1	1
	вынос ноги на носок, на каблук		1	1
	боковой приставной шаг		1	1
3	Партерная гимнастика	18	26	44
	<i>Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок</i>	3	4	7
	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			
	<i>Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава</i>	3	4	7
	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.			
	<i>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра</i>	3	4	7
	В положении лежа на спине: — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрытие 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			

<p>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 колене другой ноги (при седлообразной спине).</p>			
<p><i>Упражнение для развития танцевального шага</i></p>	2	4	6
<p>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.</p>			
<p><i>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</i></p>	2	4	6
<p>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</p>			

	<p>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).</p>			
	<i>Упражнения на развитие гибкости позвоночника</i>	3	3	6
	<p>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</p>			

	<p>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).</p>			
	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	2	3	5
	<p>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.</p>			
	Июнь – посещение театров, музеев, концертов, выставок		10	10
8	Промежуточная аттестация	2	2	4
	ИТОГО:	32	50	82

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Ритмика и развитие данных"
2 год обучения

№	Наименование тем	1 полугодие	2 полугодие	ИТОГО
		Всего часов по программе	Всего часов по программе	
1	Ритмика	5	3	8
	музыкально-пространственные упражнения в комбинации в музыкальном размере 2/4	1	1	2
	музыкально-пространственные упражнения в комбинации в музыкальном размере 3/4	1		1
	музыкально-пространственные упражнения в комбинации в музыкальном размере 4/4	1	1	2
	музыкально-пространственные упражнения в комбинации в музыкальном размере 6/8	1		1
	умение заканчивать упражнение с окончанием музыкальной фразы	1	1	2
2	Элементы классического танца (партерный экзерсис)	20	30	50
	Упражнение №1: Фиксация исходного положения <i>Исходное положение.</i> Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса. <i>Музыкальный размер 3/4.</i> 1-2 т. Вступление. Исходное положение. 1-4 т. Фиксация исходного положения. 5-8 т. Руки поднимаются вверх. 9-11 т. Фиксация предыдущего положения. 12-14 т. Руки опускаются в исходное положение. Упражнение выполняется еще 3 раза. Упражнение направлено на укрепление спины. постановку корпуса.	1	1	2
	Упражнение №2: Сгибание и вытягивание стоп <i>Исходное положение</i> Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч,	1	2	3

<p>опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса. <i>Музыкальный размер 2/4.</i> 1 такт – Вступление. Исходное положение. 2 такт – Стопы вытягиваются. Важно сохранить пятки оторванными от пола. 3 такт – Упражнение повторить еще 2 раза 7 такт – Руки поднять вверх. 8 такт – Руки опустить в исходное положение. Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение направлено на укрепление голеностопа, растяжение ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и стопах. укреплению мышц спины. Упражнение можно выполнять в 2 раза медленнее.</p>			
<p>Упражнение №3: Круговое движение стоп en dehors <i>Исходное положение</i> Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса. <i>Музыкальный размер 3/4.</i> 1 такт – Вступление. Исходное положение. 1 такт – Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног. 2 такт – Стопы разводятся в первую выворотную позицию. 3 такт – Фиксация предыдущего положения. 4 такт – Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая исходного положения. Упражнение повторяется еще 2 раза.</p>	1	2	3
<p>Упражнение №4: Круговое движение стоп en dedans <i>Исходное положение</i> Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса. <i>Музыкальный размер 3/4.</i></p>	1	2	3

<p>1 такт – Вступление. Исходное положение. 1 такт – Вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в 1 выворотную позицию. 2 такт – Фиксация предыдущего положения. 3 такт – Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног. 4 такт – Стопы вытягиваются, достигая исходного положения. Упражнение повторяется еще 2 раза.</p>			
<p>Упражнение №5: “Лягушка” сидя <i>Музыкальный размер 3/4. Исходное положение</i> Корпус прямо, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты друг к другу. Колени лежат на полу или стараются добиться этого положения. 1-2 такт – Вступление. Исходное положение. 1-4 такт – Фиксация исходного положения. 1-2 такт – Прямой корпус наклонить вперед. 3-4 такт – Возвратить в исходное положение. Упражнение повторить еще 3 раза.</p>	1	2	3
<p>Упражнение №6: “Наклоны корпуса вперед” <i>Исходное положение</i> Корпус и голова прямо. Ноги вытянуты в коленях и стопах. Руки раскрыты в стороны точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса. <i>Музыкальный размер 2/4.</i> 1 такт – Вступление. Исходное положение. 1 такт-1/4 Руки через стороны поднять вверх и хлопнуть в ладоши 1/4 – Скрестить пальцы и развести кисти ладонями вверх, локти вытянуты. 2 такт-1/4 Согнуть стопы. 1/4 – Фиксация предыдущего положения. 3 такт-1/8 – Наклонить корпус как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы. Голова прямо или наклонена вперед вниз. Колени натянуты до предела. 1/8 – Чуть-чуть приподнять корпус и руки.</p>	3	3	6

<p>1/8 – Наклонить корпус вперед как можно ниже, стараясь грудью коснуться коленей. Руки, скрещенные в кистях опустить за стопы, голова прямо или наклонена вперед вниз . Колени натянуты до предела.</p> <p>1/8 – Чуть-чуть приподнять корпус и руки.</p> <p>4-6 такт – Повторить движения 3-го такта еще 3 раза.</p> <p>7 такт 1/4 – Поднять корпус. Руки вытянуты в локтях, скрещенные руки смотрят ладонями вверх. Голова прямо.</p> <p>1/4 – Разъединить кисти. Ладони смотрят в стороны.</p> <p>8 такт – руки через стороны опустить вниз в исходное положение. ? вытянуть стопы.</p> <p>Упражнение повторить еще 3 раза.</p> <p>Упражнение направлено на развитие гибкости корпуса вперед и растяжение связок ахиллова сухожилия.</p>			
<p><i>Исходное положение</i> Корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и стопах. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны на уровне плеч (руки могут находиться за головой). Голова прямо, взгляд вверх.</p> <p>Упражнение №7: Поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение</p> <p><i>Музыкальный размер 3/4</i></p> <p>1-2 такт – Вступление. Исходное положение.</p> <p>1-4 такт – Правая нога, вытянутая в колене и в стопе, в выворотном положении поднимается вверх. Важно следить за выворотностью левой ноги.</p> <p>1-4 такт – Правая нога опускается в исходное положение.</p> <p>Упражнение повторить еще 3 раза.</p> <p>Также выполняется упражнение левой ногой и двумя ногами одновременно.</p>	2	2	4
<p>Упражнение №8 на мышцы спины</p> <p><i>Музыкальный размер 3/4</i></p> <p>Исходное положение лежа на полу на животе, руки за голову в замок, поднимание корпуса на 90 градусов относительно пола,</p>	2	2	4

	фиксация положения, и возврат в исходное положение			
	<i>Упражнение 9 для развития танцевального шага</i>	2	3	5
	<p>В положении лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнение "лягушка" с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. <p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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). <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. 			
	<i>Упражнения 10 для укрепления мышц брюшного пресса</i>	2	3	5
	<p>В положении лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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). <p>В положении сидя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнение "ножницы" — поочередное выбрасывание прямых 			

<p>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).</p>			
<p>Упражнение №11: “Лягушка” и вытягивание ног вперед <i>Музыкальный размер 3/4</i> 1-2 такт – Вступление. Исходное положение. 1-2 такт – Сохраняя исходное положение корпуса, рук и головы согнуть ноги в коленях в невыворотном положении, так, чтобы кончиков пальцев стопы в вытянутом положении касались пола. 3-4 такт – Развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты, как можно выше от пола. 1-4 такт – Кончики пальцев стопы скользят по полу вперед. ноги вытягиваются в коленях, стараясь держаться ближе к полу, достигают исходного положения. Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение направлено на развитие выворотности бедра.</p>	1	2	3
<p><i>Исходное положение:</i> Корпус лежит на правом боку. Правая рука вытянута вперед и лежит ладонью к полу впереди корпуса на уровне груди. Ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении. Упражнение №12: Battements developpes в сторону <i>Музыкальный размер 3/4.</i> 1-2 такт – Вступление. Исходное положение. 1-2 такт – Левую ногу согнуть в колене в выворотном положении так, чтобы кончики пальцев касались правого колена сбоку. Следить за вытянутостью правой ноги. 3-4 такт – Фиксация предыдущего положения. 1-2 такт – Левую ногу вытянуть в сторону в выворотном положении. 3-4 такт – Левая нога опускается вниз в исходное положение. Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение направлено на развитие выворотности бедер и шага в сторону.</p>	1	2	3

<p><i>Исходное положение:</i> Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.</p>			
<p>Упражнение №13: “Лодочка” <i>Музыкальный размер 3/4. Исходное положение:</i> Корпус лежит на полу. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола. 1-2 такт – Вступление. Исходное положение. 1 такт-т – Голову, корпус, ноги одновременно приподнять от пола. 2-6 такт – Фиксация предыдущего положения. 7 такт – Опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение. 8 такт – Фиксация исходного положения. Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение способствует укреплению мышц спины. Следить за вытянутостью ног.</p>	0,5	1	1,5
<p>Упражнение №14: “Корзиночка” <i>Музыкальный размер 3/4. Исходное положение:</i> Руки вытянуты вдоль корпуса назад, ладонями в пол. 1-2 такт – Вступление. Исходное положение. 1 такт – Согнуть ноги в коленях. 2 такт – Руками обхватить вытянутую стопу сбоку. 3 такт – Поднять корпус. Руки в локтях вытянуты. Голова прямо. 4-6 такт – Фиксация предыдущего положения 7 такт – Руки развести в стороны. Ноги вытянуть в коленях и держать не опуская на пол. Руки можно держать в 3 позиции. 8 такт – Корпус, руки, ноги, голову опустить на пол в исходное положение. Упражнение повторить еще 3 раза Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению мышц.</p>	0,5	1	1,5
<p><i>Исходное положение:</i> Сидеть с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе. Касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу.</p>	1	2	3

	<p>Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.</p> <p>Упражнение № 15: “Прогибание корпуса назад”</p> <p>Упражнение вводится после 1,5-2 месяцев занятий.</p> <p><i>Музыкальный размер 3/4.</i></p> <p>1-2 такт – Вступление. Исходное положение.</p> <p>1 такт – Подняться на коленях, корпус прямо, руки вдоль тела по бокам.</p> <p>2 такт – Фиксация предыдущего положения.</p> <p>3-4 такт – Прогнуть корпус назад, бедра подать немного вперед, руки положить за колени сзади.</p> <p>1-2 такт – Фиксация предыдущего положения.</p> <p>3 такт – Выпрямить корпус, руки вдоль корпуса по бокам.</p> <p>4 такт – Опуститься на колени в исходное положение.</p> <p>Упражнение повторить еще 3 раза</p> <p>Упражнение способствует развитию гибкости корпуса назад.</p>			
3	<p>Основные танцевальные движения</p> <p>бытовой шаг, танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах;</p> <p>бег с выбрасыванием ноги на 45 вперед;</p> <p>”бегунок” – бег сгибая ноги назад;</p> <p>мелкий бег на полупальцах;</p> <p>прыжки по 6 позиции;</p> <p>па галопа по 6 позиции;</p> <p>пружинка;</p> <p>шаг с подскоком;</p> <p>вынос ноги на носок, на каблук;</p> <p>танцевальные этюды на основе пройденного материала;</p> <p>Детские танцы ”Веселая зарядка”, ”Поменяй пару”, ”Аннушка”, ”Казачок”</p>	5	5	10
	Июнь – посещение театров, музеев, концертов, выставок		10	
4	Промежуточная аттестация	2	2	4
	ИТОГО:	32	50	82

Оценочные материалы

Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Ритмика и развитие данных" определяется на основании методов педагогической диагностики (наблюдения, опроса, собеседования) и динамики личностного развития учащегося.

Критериями оценки освоения программы являются:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, уважительное отношение к труду;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, участие в общественной жизни коллектива;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, ответственного отношения к своим поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности;
- способность работать в коллективе,
- владение профессиональной терминологией;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- соблюдение требований к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- навык публичных выступлений;
- знание основных элементов музыкального языка.

Формой промежуточной аттестации является открытое занятие в конце каждого полугодия.

Промежуточная аттестация проводится в целях определения уровня теоретической подготовки обучающихся и выявления степени сформированности практических умений и навыков.

Для определения степени освоения программ используется уровневая оценка:

- низкий уровень (воспроизведение и запоминание; умение показывать, называть, давать определения, формулировать правила);
- средний уровень (применение знаний в знакомой ситуации; выполнение действий с четко обозначенными правилами, применение знаний на основе обобщенного алгоритма; умение измерять, объяснять, сравнивать, соблюдать правила);
- высокий уровень (творческое применение полученных знаний на практике в незнакомой ситуации; умение анализировать информацию, находить оригинальные подходы к решению проблемных ситуаций, самостоятельно экспериментировать, исследовать, применять ранее усвоенный материал).

Критерии оценки усвоения теоретического материала: свободное владение специальной терминологией.

Критерии оценки усвоения практического материала: правильность осанки, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость, прыжок, координация движений, чувство ритма, равновесия, различных поз, запоминание движений, устойчивость, согласованность движений тела в пространстве и во времени, музыкально–ритмическая координация.

Открытый урок 1 год обучения 1 полугодие

1. Поклон
2. Музыкальный размер 2/4, танцевальный шаг по линии танца
3. Хлопки в ритмическом рисунке 2/4
4. Лицом по линии танца – подготовка к подскоку с правой и с левой ноги
5. Правый поворот по линии танца, левый поворот против линии танца

Партерная гимнастика:

6. Работа стопы (сокращение, вращение, развороты, вытягивание)
7. Велосипед (на локтях, лежа)
8. Лягушка (с прямым корпусом и с наклоном)
9. Растяжка сидя
10. Упражнение на пресс
11. Ножницы
12. Поднимание ног на 90 градусов (по очереди и вместе)
13. Колечко
14. Мостик
15. Лодочка
16. Березка
17. Парами держать спинку
18. Трамплинные прыжки
19. Поклон

Открытый урок 1 год обучения 2 полугодие

1. Поклон
 2. Музыкальный размер 2/4
 3. 1 упражнение на внимание на раз и на два с изменением музыкального темпа
 4. Лицом по линии танца – танцевальный шаг под музыку полонеза
 5. Хлопки в ритмическом рисунке
 6. 2 упражнение на внимание на раз с изменением темпа
 7. Лицом по линии танца – подскоки в ритмическом рисунке
 8. Хлопки по очереди в ритмическом рисунке
 9. 3 упражнение на внимание
- Партерная гимнастика:
10. Упражнение для стоп на два, на раз (сокращение, вращение, развороты, вытягивание)
 11. Упражнения на гибкость, укрепление мышц спины
 12. Книжечка
 13. Лягушка
 14. Мостик
 15. Лодочка
 16. Березка
 17. Колечко
 18. Растяжка сидя
 19. Упражнение на пресс
 20. Ножницы
 21. Велосипед (на локтях, лежа)
 22. Стульчик
 23. Шпагат
 24. Трамплинные прыжки
 25. Поклон

Открытый урок 2 год обучения 1 полугодие

1. Поклон
2. Лицом по линии танца – танцевальный шаг под музыку полонеза 3/4
3. Упражнение на внимание в музыкальном размере 2/4
4. Лицом по линии танца –подскоки с правой и с левой ноги, в чистом виде и в комбинации
5. Упражнение "нос – хвост"
6. Сгибание и вытягивание стоп
7. Круговое движение стоп en dehors
8. Круговое движение стоп en dedans
9. Лягушка
10. Наклоны корпуса вперед
11. Поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение
12. Упражнение на мышцы спины
13. Растяжка лежа, сидя
14. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
15. Battements developpes в сторону
16. Лодочка
17. Корзиночка
18. Battements developpes en dehors, en dedans
19. Танцевальный этюд на выбор ("Веселая зарядка", "Поменяй пару", "Аннушка", "Казачок", и т.д.)
20. Трамплинные прыжки
21. Поклон

Открытый урок 2 год обучения 2 полугодие

1. Поклон
2. Лицом по линии танца – танцевальный шаг под музыку полонеза 3/4
3. Упражнение на внимание в музыкальном размере 2/4 с изменением музыкального темпа
4. Лицом по линии танца – подскоки с правой и с левой ноги, в чистом виде и в комбинации
5. Упражнение "нос – хвост" в ритмическом рисунке
6. Сгибание и вытягивание стоп
7. Круговое движение стоп en dehors
8. Круговое движение стоп en dedans
9. Лягушка
10. Наклоны корпуса вперед
11. Поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение
12. Упражнение на мышцы спины
13. Растяжка лежа, сидя
14. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
15. Battements developpes в сторону
16. Лодочка
17. Корзиночка
18. Battements developpes en dehors, en dedans
19. Танцевальный этюд на выбор ("Веселая зарядка", "Поменяй пару", "Аннушка", "Казачок", и т.д.)
20. Трамплинные прыжки
21. Поклон

7. Информационное обеспечение

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - С - П., Респекс, Люкси, 1996.
2. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность. - М., Искусство, 1983.
3. Васильева Е. Танец. - М., Искусство, 1968.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
5. Н. Базарова, В. Мей, "Азбука классического танца", Ленинград, Искусство, 1983 г.
6. Т. Барышникова, "Азбука хореографии", Москва, 2000 г.
7. Л.В. Богомолова, "Основы танцевальной культуры", Москва, 1993 г.
8. М.С. Боголюбская, "Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания", Москва, 1986 г.
9. Т. Васильева, "Балетная осанка", Москва, 1988 г.
10. А.Л. Ваганова, "Основы классического танца", Санкт-Петербург, 2001
11. И.З. Гликман, "Теория и методика воспитания", Москва, 2002 г.
12. В. Костровицкая, А. Писарев, "Школа классического танца", Искусство, Ленинградское отделение, 1986 г.
13. П. Климов, "Основы русского танца", Москва, 1994 г.
14. М.В. Левин, "Гимнастика в хореографической школе", Москва, 2000г.
15. Э.И. Медведь, "Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования", Москва, 2002 г.

Литература для педагогов

1. Аркина Н.Е. Балет и литература. - М., Знание, 1987.
2. Бакст Л. Живопись, графика, театрально-декорационное искусство: альбом. - М., Изобразительное искусство, 1992.
3. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М., Просвещение, 1973.
4. Боулт Д. Художники русского театра 1880-1930: каталог-резюме. - М., Искусство, 1994.
5. Ванслов В.К. К вопросу о периодизации истории русского балета после 1917 года. Балет, №6, 1996.
6. Ванслов В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. - М., 1971.
7. Власова З.И. Скоморохи и фольклор. 2001.
8. Друскин М. Игорь Стравинский. Личность, творчество, взгляды. - Л., Советский композитор, 1982.
9. Гаевский В.М. Дивертисмент: судьбы классического балета. - М., Искусство, 1981.
10. Захаров Р.В. Слово о танце. - М., Молодая гвардия, 1977.
11. Катанова С. Музыка советского балета: Очерки истории и теории. - Л., Советский композитор, 1990.
12. Костровицкая В., "100 уроков классического танца", Ленинград, Искусство, 1981 г.
13. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: очерки истории. От истоков до середины XVIII века. - Л., Искусство, 1979.
14. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: очерки истории. Эпоха Новерра. - Л., Искусство, 1981.
15. Красовская В.М. Западноевропейский театр: очерки истории. Преромантизм. - Л., Искусство, 1983.
16. Красовская В.М. История русского балета. - Л., Искусство, 1978.
17. Красовская В.М. Русский балетный театр начала XX века. - Л., Искусство, 1972.

- 18.Кремшевская Г.Д. Агриппина Яковлевна Ваганова. - Л., Искусство, 1981.
- 19.Пожидаев Г. "Спартак" - балет А. Хачатуряна. - М., Музыка. 1978.
- 20.Розанова Ю.Симфонические принципы балетов Чайковского. - М., Музыка, 1976.
- 21.Слонимский Ю. Балетные строки Пушкина. - Л., Искусство, 1974.
- 22.Слонимский Ю.И. П.И. Чайковский и балетный театр его времени. - М., Музгиз, 1956.
- 23.Советские балеты: краткое содержание (составитель Гольцман А.М). - М.. Советский композитор, 1985.
- 24.Суриц Е.Я. Хореографическое искусство двадцатых годов. - М., Искусство, 1979.
- 25.Чернова Н.Ю. От Гельцер до Улановой. - М., Искусство, 1979.
- 26.Эльяш Н. Пушкин и балетный театр. - М., Искусство, 1970.
- 27.Энтелис. Л. 100 балетных либретто. - М., 1966.

Литература для учащихся

1. Амиргамзаева О.А, Усова Ю.В. Самые знаменитые мастера балета России. - М., Вече, 2002.
2. Балет: энциклопедия. - М., Советская энциклопедия, 1981.
3. Баталина - Корнева Е. История джаза, рок - и поп - музыки. Искусство в школе, №2,3,4, 2001.
4. Белоцерковская В. Русские сезоны С.Дягилева. Юный художник, №11,2001.
5. Богданов - Березовский В.М. Галина Сергеевна Уланова. - М., Искусство, 1961.
6. Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. - М., Детская литература, 1974.
7. Демидов А. Лебединое озеро. - М., Искусство, 1985.
8. Иванов В. Российские танцовщики и техника танца в начале XX века. Балет, специальный выпуск 2001.
9. Курт П. Айседора. Неистовый танец жизни. - М., Эксмо, 2002.
10. Львов – Анохин. Б. Галина Уланова. - М., Искусство, 1970.
11. Максимова А. Придворные представления в Италии начала XVII века. Балет, сентябрь – декабрь, 1998.
12. Нижинская Р. Вацлав Нижинский. - М., Русская книга, 1996.
13. Отис С. Рудольф Нуреев: Вечное движение. - Смоленск, Русич, 1998.
14. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. - М., Просвещение, 1985.
15. Пожарская М.Н. Русские сезоны в Париже. - М., Искусство, 1988.
16. Рославлева Н.П. Майя Плисецкая. - М., Искусство, 1968.
17. Рыщарева М.Г. Музыка и я. Популярная энциклопедия для детей. - М., Музыка, 1994.
18. Эльяш Н. Авдотья Истомина. - Л., Искусство, 1971.
19. Энтелис. Н.Л. Пушкинский бал: с описанием традиций и подлинными танцами. - СПб., Композитор, 1999.

Приложение

Педагогический мониторинг образовательных результатов и воспитательных воздействий

Целью педагогического мониторинга является отслеживание результатов реализации программы, наблюдение за развитием личности учащегося

Параметры	Критерии
Образовательные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразие умений и навыков 2. Глубина и широта знаний по предмету 3. Позиция активности ребенка в обучении и устойчивого интереса к деятельности 4. Разнообразие творческих достижений 5. Развитие общих познавательных и творческих способностей
Эффективность воспитательных воздействий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Культура поведения учащегося 2. Развитие личностных качеств
Социально-педагогические результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понимание ценности здорового и безопасного образа жизни 2. Характер отношений в коллективе 3. Характер отношений с педагогом

Показатели критериев определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий

Мониторинг образовательных результатов

1. *Разнообразие умений и навыков:* практическое владение хореографическими и музыкально-ритмическими навыками
2. *Глубина и широта знаний по предмету:* имеет широкий кругозор знаний по содержанию предмета, пользуется дополнительным материалом
3. *Позиция активности ребенка в обучении и устойчивого интереса к деятельности:* проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности; самостоятельный поиск репертуара, разработка творческих проектов
4. *Разнообразие творческих достижений:* регулярно принимает участие в мероприятиях Центра
5. *Развитие общих познавательных и творческих способностей:* самостоятельность, поиск возможных вариантов движения к цели, создание в процессе движения к цели нового продукта



*Высокий
уровень*

имеет ярко выраженные хореографические способности, умеет на практике в полном объеме использовать умения и навыки



*Средний
уровень*

имеет достаточные хореографические способности, использует на практике умения и навыки при воздействии педагога



*Низкий
уровень*

имеет слабые хореографические способности, отсутствует умение использовать их на практике

Мониторинг эффективности воспитательных воздействий

1. *Культура поведения учащегося:* имеет моральные суждения о нравственных поступках, соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества личности (доброта, взаимовыручка, уважение, дисциплина)
2. *Развитие личностных качеств:* работоспособность, самостоятельность, трудолюбие, обязательность, надежность, уравновешенность, энергичность и инициативность



*Высокий
уровень*

имеет моральные суждения о нравственных поступках, соблюдает нормы поведения; имеет развитые организационно-волевые качества: способен переносить нагрузку в течение всего занятия, самостоятельно побуждать себя к практическим действиям оценивать себя адекватно реальным достижениям



*Средний
уровень*

имеет моральные суждения о нравственных поступках, обладает поведенческими нормами, но не всегда их соблюдает; способен переносить нагрузку более половины занятия, иногда самостоятельно побуждает себя к образовательной деятельности, периодически контролирует себя, имеет заниженную самооценку



*Низкий
уровень*

моральные суждения о нравственных поступках расходятся с общепринятыми нормами, редко соблюдает нормы поведения; слабо развито терпение, переносит нагрузку менее чем половину занятия, не способен побуждать себя к действиям, действует лишь под внешним контролем

Мониторинг социально-педагогических результатов

1. *Понимание ценности здорового и безопасного образа жизни:* благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим (культура движений); закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ); положительные эмоции

2. *Характер отношений в коллективе:* высокая коммуникативная культура, желание принимать активное заинтересованное участие в делах коллектива

3. *Характер отношений с педагогом:* учебные взаимодействия, сотрудничество



*Высокий
уровень*

хорошее физическое и психическое здоровье, эмоциональная устойчивость, самообладание, выдержка, высокий эмоциональный тонус, осознание здоровья как ценности, владение методами саморегуляции; высокая коммуникативная культура: проявление в отношениях дружелюбия, взаимоподдержки, выручки, самостоятельно может уладить конфликтные ситуации, инициативность в общих делах коллектива; выполняет требования педагога, может обратиться за помощью в различных вопросах



*Средний
уровень*

Наличие навыков здорового образа жизни, эмоциональная нестабильность, методы саморегуляции отсутствуют; в отношениях проявляет дружелюбие, в конфликтах не участвует, в общих делах участвует при внешнем побуждении; выполняет требования преподавателя, но держится независимо



*Низкий
уровень*

Отсутствие гибкости стиля поведения, характеризуется активно-наступательной позицией, стремлением подчинить окружение своим потребностям; в отношениях замкнут, отсутствует желание общаться в коллективе, периодически провоцирует конфликты, избегает участия в общих делах; игнорирует требования преподавателя, выполняет задания только по принуждению

Методическое обеспечение

Целостное и всестороннее развитие личности – одна из задач воспитания будущего поколения. Любое воспитание ребенка (физическое, духовное, умственное и т.д.) должно строиться с учетом возрастных, индивидуальных и половых особенностей.

Занятия хореографией являются ярким примером воспитания ребенка как физически, так и духовно. Детский танец помогает развивать фантазию ребенка, его способность к импровизации. Музыкально-ритмическое воспитание является важной частью процесса формирования гармоничной личности, делает детей открытыми, общительными.

Неотъемлемую роль в развитии ребенка в данной области играет педагог. Овладение детьми основами хореографического искусства – тонкое дело. Продуманный, целенаправленный психолого-педагогический подход позволит гармонично и продуктивно развивать личность ребенка, раскрыть его творческий потенциал, реализовывать его способности и талант. И именно педагог должен помочь ребенку раскрыться, проявить свои творческие способности, овладеть умениями и навыками, необходимыми для развития ребенка.

Для того, чтобы процесс обучения хореографией был эффективен и решал поставленные задачи, педагогу необходимо строить занятия с учетом возрастных особенностей детей.

По мнению Л.С. Выготского, возрастные особенности представляют собой качественно специфические свойства личности индивида, его психики, закономерно изменяющиеся в процессе смены возрастных стадий развития человека.

Не имеется определенного момента, в котором происходят изменения, так как процесс развития ребенка непрерывен и зависит от разных факторов (физиологический, социальный и т.д.). Морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно: периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. В каждом

возрастном периоде имеется своя "ведущая деятельность", в которой реализуются отношения ребенка с людьми и той деятельностью в коллективе, в которой осуществляются основные изменения его психики. Переход от элементарных к более сложным видам деятельности в ходе возрастного развития увеличивает возможность усвоения качественно нового, более сложного опыта. Поэтому очень важно педагогу, занимающегося с детьми хореографией, быть компетентным в вопросах возрастной психологии детей того или иного возраста.

Рассмотрим основные возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Для ребенка-дошкольника (5-6 лет) характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Одним из подавляющих является процесс возбуждения, движения и реакции детей хаотичны, иррациональны. Процессы познания и приобретения знаний опираются на систему не полностью осознаваемых ощущений и носят чувственный характер. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Мышление преобладает конкретно-образное. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Основная деятельность дошкольника – игра. Поэтому занятия по хореографии строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных ритмических навыков, музыкального восприятия образа, навыков координации движений, формирование правильной осанки. Через игру происходит творческое самовыражение детей, развивается воображение и фантазия. Наиболее действенной в работе с детьми данного возраста является цепочка "потребность - переживание – действие", которая наиболее четко реализуется в танцевально-музыкальных играх.

Начальный процесс обучения танцу строится на активном взаимодействии педагога и детей. На протяжении всего занятия педагог играет

и выполняет движения вместе с детьми, создавая тем самым позитивную, непринужденную атмосферу. После наглядного, точного показа очередного задания, которое непременно должно вызывать у детей яркие эмоциональные чувства, педагог обращает свое внимание на то, как выполняют задание дети, как проявляется их активность, мобилизуется внимание, и особенно, как дети преодолевают трудности, осваивая материал. Активность ребенка должна быть направлена на то, чтобы с каждым повтором задание выполнялось лучше, исправляя возможные ошибки, на которые указывает педагог. Помня о том, что дети этого возраста не защищены и ранимы, педагогу нужно избегать окриков и одергиваний, даже если у них что-то не получается. Главным здесь становится опора и закрепление положительного опыта. Ребенок очень отзывчив на похвалу, высшая награда для него – демонстрация выполнения упражнения перед другими детьми. Педагог должен помнить, что он несет ответственность за формирование самооценки ребенка.

При изучении различных танцевальных поз, шагов, движений педагогу нужно широко использовать метод аналогии с животным и растительным миром, который активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление. Педагог выстраивает танцевальный мини-комплекс, основанный на имитации движений и повадок зверей и птиц. Большое значение на уроках с дошкольниками имеет музыкальное сопровождение. Музыка должна носить четкий ритмический характер и отвечать эмоциональной окраске конкретного движения. Для развития ритмичности хороший эффект имеют упражнения с ярко выделенными ритмическими акцентами, так называемые хлопы, шлёпы, топы. Они помогают концентрировать внимание, объединить детей, снять излишнее эмоциональное возбуждение.

Особое место на занятиях с дошкольниками занимает партерная гимнастика – упражнения на полу. Она поднимает мышечный тонус, дает представление об основах грамотного движения, развивает мышечный аппарат. Первоначально детям с трудом даются упражнения на полу, т.к. мышцы их в

этом возрасте развиты слабо, а позвоночник подвержен изменениям и деформации. Поэтому педагогу важно не перегрузить и не переутомить детей излишней мышечной работой. Упражнения усваиваются лучше, если преподносятся педагогом в игровой форме. Дети с удовольствием выполняют "лодочку", "рыбку", "корзинку", "кошечку", "книжечку" и др. Дополнять и усложнять упражнения на полу следует постепенно и дозированно.

Танцы дошкольников служат источником эмоциональной энергии, развивают изящество, грацию, чувство красоты. Они не должны быть сложными, чтобы дети могли их быстро усвоить и протанцевать в свое удовольствие. В этом возрасте не нужно уделять слишком большого внимания оттачиванию движений. Главное – чтобы был схвачен общий рисунок танца. Если танец будет исполняться детьми на сцене, педагогу нужно настроить и подготовить детей к выступлению заранее, обязательно пройти танец на той сцене, на которой они будут его исполнять. Немаловажно подготовить и родителей, чтобы они не ожидали от первоначальных выступлений детей слишком много и смогли оказать своим детям должную поддержку.

Уже в этом возрасте педагогу нужно воспитывать у детей самостоятельность. Следует начинать с очень простых и одинаковых для всех заданий. Например, самим придумать игру, движение для передачи какого-то конкретного образа; давать домашние задания различного содержания. Самостоятельную деятельность можно начинать тогда, когда накоплены определенные умения и навыки. На открытых занятиях для родителей важно, чтобы ребенок сам без особой помощи педагога сумел показать усвоенный им материал. Самостоятельный ребенок утверждает себя как личность, ему легче дается переход к дальнейшему обучению.

Возраст от 7 до 10-11 лет наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между

процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика.

Вхождение ребенка в новые условия школьной жизни ведет к изменению его социального статуса, формируется умение управлять своим поведением. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения новым правилам. Мышление младшего школьника – наглядно-действенное, развивается словесно-логическое, закладываются базовые мыслительные способности.

Занятия хореографией позволяют сочетать развитие понятийного мышления с совершенствованием образного. Цели и задачи работы педагога заключаются в дальнейшем развитии координации и танцевальной выразительности, совершенствовании и усложнении танцевальной техники, формировании чувства мышечного самоконтроля. Дети этого возраста уже способны осваивать разные танцевальные направления. На уроках хореографии в этом возрасте для педагога становится важным воспитание волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти.

Младший школьный возраст является узловым в становлении самооценки, которая строится на оценке значимых для него взрослых и сверстников. Интеллектуальные чувства ребенка вызываются в большей степени конкретным образом педагога, чем абстрактными мыслями и рассуждениями. Педагог для него – авторитет, некий идеальный образ, к которому ребенок активно стремится. Поэтому личность педагога имеет большое значение в развитии представлений ребенка о самом себе, в формировании положительного к себе отношения. Младшие школьники болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. И как следствие этого у них наблюдается повышенная тревожность. Подобное состояние может проявляться в двигательном беспокойстве, эмоциональном возбуждении (нервозность, слезы), в мышечной зажатости, скованности движений. Все это негативно сказывается не только на процессе обучения хореографии, а и на естественном развитии

ребенка. Педагогу важно создать на уроке благоприятную эмоциональную атмосферу, комфортную, прежде всего для психического состояния ребенка. Важно, чтобы ребенок научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения. Делать замечания нужно аккуратно, избегать негативных сравнений, обязательно закреплять положительный опыт.

Формы деятельности педагога постепенно переходят от игровых к учебным. Метод развития и совершенствования двигательных реакций нужно сочетать с методом систематизированного художественного обучения. В возрасте 7-10 лет происходит интенсивное развитие способностей к пространственной ориентировке, дифференцированного мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически более сложные движения. Для процесса восприятия необходимо периодическое и неоднократное повторение элементов и упражнений для наиболее полного и точного их запоминания.

В возрасте 7-8 лет дети начинают осваивать классический экзерсис, что требует от них особой внимательности, мобилизации всех сил организма. Школа классического танца – система умственного и физического воспитания, направленная на совершенное владение танцевальной техникой. Это основа, на которой развиваются другие танцевальные направления. Она трудна для освоения особенно детям, физические данные которых имеют средний уровень. Но без основных знаний и умений классической школы не обойтись. Болевые ощущения мышц, физическая нагрузка и напряжение, неудобные и непривычные положения ног – это то, с чем приходится сталкиваться детям на уроках. Поэтому очень важным моментом для педагога становится воспитание волевых качеств, трудолюбия и упорства. Воля ребенка также нуждается в положительных эмоциях. Даже маленький сиюминутный успех должен быть поощрен. Успешно выполненное задание, преодоление технических трудностей, чувство усталости после урока, связанное с ощущением приобретенной силы, похвала педагога – все это положительные эмоции.

Самостоятельность ребенка простирается на самоустранение допускаемых ошибок и закрепляет успех.

Овладение хореографическими умениями и навыками в этом возрасте требует от детей сознательной работы. Без осознания невозможно достичь законченного гармоничного движения тела. "Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите" (Павлов И.П.). Развивая у детей сознательное отношение, полезно предоставлять им возможность иногда меняться с педагогом местами. Педагогу необходимо всячески поддерживать интерес к деятельности через стимулирующую мотивацию через превращение цели определенной деятельности в актуальную потребность ребенка. Если выполняемая деятельность находится в зоне оптимальной трудности, т.е. на пределе возможностей ребенка, то она ведет за собой развитие его способностей, реализуя то, что Л.С. Выготский называл зоной потенциального развития. Педагогу важно найти верное соотношение простоты и сложности выполняемой детьми деятельности, чтобы способности ребенка развивались в максимально полной мере.

Можно сделать вывод, педагог становится ответственным за то, каким станет ребенок, переступая порог хореографического класса. На уроках хореографии педагог решает целый ряд образовательных и развивающих задач, одна из которых заключается в умении сделать процесс обучения танцу интересным и увлекательным. Успешность этого процесса зависит от соотношения форм и методов обучения с теми потребностями, которые выдвигает возраст ребенка.