



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Управление физической подготовкой младших школьников в  
процессе занятий хореографией**

Выпускная квалификационная работа по направлению:  
44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура. Дополнительное образование  
(Менеджмент спортивной индустрии)»

**Форма обучения очная**

Проверка на объем заимствований:

60,55 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

рекомендована / не рекомендована

«4» апреля 2022 г.

Зав. кафедрой ТИМФКиС

(к.п.н.) Жабиков В.Е.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/234-5-1

Уткина Ирина Анатольевна

Научный руководитель:

д.п.н., профессор

Макаренко Виктор Григорьевич

Челябинск  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ</b> .....	6
1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности развития детей 7-9 лет.....	6
1.2 Хореография как форма физической подготовки. Методы, приемы и средства занятий по хореографии .....	13
1.3. Планирование и контроль процесса развития физической качеств и физической подготовленности младших школьников, занимающихся хореографией.....	21
<b>Выводы по первой главе</b> .....	24
<b>ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ</b> .....	26
2.1. Организация опытно-экспериментальной работы и методы исследования .....	26
2.2 Реализация методики по хореографии для воспитания физических качеств младших школьников .....	34
2.3. Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы .....	59
<b>Выводы по второй главе</b> .....	64
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	66
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	68

## ВВЕДЕНИЕ

Потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена ходом его эволюционного развития. Физиологи и врачи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Но развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем отрицательно стало сказываться на их здоровье.

По данным Роспотребнадзора за последние десять лет частота нарушений здоровья детей увеличилась в полтора раза. На сегодняшний день число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12%, более чем половина школьников 7 – 9 лет и 60% старшеклассников имеют хронические заболевания.

Одним из способов решения этой проблемы может стать хореография!

Благодаря занятиям хореографией процент здоровья детей увеличивается, так как повышается ферментативная активность крови, улучшается иммунитет, вследствие чего снижается заболеваемость, а также повышается работоспособность организма.

Хореографии являются прекрасным средством физического воспитания ребенка. Помимо физического развития на занятиях хореографией происходит как духовное, так и эстетическое воспитание детей, что в свою очередь является неотъемлемой частью в формировании будущего поколения.

Танец развивает и укрепляет все тело, позволяет занимающимся выполнять упражнения с интересом и комфортом, независимо от навыков или возраста.

«Специалисты и практики едины в том, что сегодня нужна такая методика и организация уроков физического воспитания, при которой каждый занимающийся выполнял бы задания с интересом и не испытывал бы при этом дискомфорта» [23].

Также танцы – это замечательный способ развития музыкального слуха, гибкости, координации. Ребёнок сможет сформировать правильную осанку, стать более уверенным, открытым, дисциплинированным.

Об этом в своих работах писали такие ученые как В. Бамберри, К. Витакер, А. Гришон они утверждали, что танец улучшает работу нервной системы, мозговой деятельности обеих полушарии, способствует развитию координации и ловкости ребенка.

Таким образом, хореография оказывает колоссальное влияние на развитие физических качеств занимающихся и требует отдельного места в образовательном процессе учебных учреждений.

**Цель исследования:** разработать методику занятий по хореографии, направленную на воспитание физических качеств у младших школьников.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс по хореографии

**Предмет исследования:** управление процессом физической подготовки у младших школьников

**Гипотеза исследования:** предполагается, что эффективность развития физических качеств детей 7-9 лет, повысится если будут реализованы следующие условия:

- процесс развития физических качеств будет управляемым
- будет разработана методика занятий по хореографии, включающая упражнения со спортивным инвентарем и элементы гимнастики, акробатики, фитнеса
- в тренировочный процесс будут включены игры, эстафеты и викторины с элементами хореографии

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования, определить ключевые понятия и структурировать их.
2. Раскрыть особенности физического развития младших школьников, занимающихся хореографией.

3. Опытным-экспериментальным путем обосновать эффективность занятий хореографией, используемых для физического развития детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией.

**База исследования:** г. Медногорск; Оренбургская область; МБОУ «Гимназия г. Медногорска».

**Этапы исследования:** Исследование проведено в период с августа 2021 г. по май 2022г. и состояло из следующих этапов:

**1.Теоретико-поисковый (август 2021 г. – октябрь 2021 г.)**

В него входят: анализ нормативных документов первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

**2.Опытно-экспериментальный (ноябрь 2021 г. – апрель 2022г.)**

Состоит из разработки программы исследования, работы над базовыми понятиями, разработка методик, осуществляющих изучение влияния занятий современной хореографией на двигательную активность детей младшего школьного возраста, организации исследования.

**3.Итогово - результативный (апрель 2022 г. – май 2022г.)**

Включает в себя получение и анализ результатов опытно-экспериментальной работы, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми, занимающимися хореографией.

**Суть эксперимента:** Эксперимент проводится с целью выявления эффективности применения разработанной методики по хореографии на внеурочных занятиях, с целью повышения уровня развития физических качеств занимающихся

**Структура исследования:** Исследование состоит из введения, основной части, которая включает в себя две главы, заключения, списка использованных источников. По каждой главе сделаны выводы. В списке использованных источников представлено 54 наименований.

# ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

## 1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности развития детей 7-9 лет

Анатомо-физиологические особенности развития – это качественное изменение в теле человека, дифференцировка органов и тканей, их совершенствование в функциональной деятельности, а именно, появление абсолютно новых функций, которые присущи человеку в каждом возрастном периоде, исходя из которого следует решать вопросы, которые касаются режима дня, вашего ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, и конечно же методов и форм оздоровления [19].

Всем известно, что «движение – это жизнь», а недостаток подвижного образа жизни, приводит организм к различным заболеваниям, таким как гиподинамия, болезнь сердца, атеросклероз артерий нижних конечностей, инсульт и т.д..

Начнем с того, что одной из главной системы организма человека является, опорно-двигательная система, основные изменения которой приходится на возраст с 7 до 9 лет [34].

В этом возрасте у младших школьников происходит активное развитие роста позвоночника. У мальчиков в возрасте 7-8 лет, а у девочек еще раньше.

В возрасте от 7 до 10 лет у детей происходит набор в весе, а также прибавление мышечной массы (происходит это за счет роста сухожилий и преобразований мышиноного волокна), которая к 8 годам увеличивается до 27%.

Кратковременные скоростно-силовые, динамические упражнениям даются младшим шильникам на ура, а вот что касасемо силовых, статических

упражнений, то они в свою очередь, приводят детей 7-9 лет к быстрому утомлению.

Рассматривая более подробно развитие двигательной функции у младших школьников, можно выделить несколько моментов, а именно то, что успех обучения и тренировки в основном объясняется активной работой ЦНС, так как она способна концентрировать и аккумулировать следовые эффекты различных упражнений и мышечных нагрузок на организм. В связи с этим, можно сделать вывод, что на разных возрастных периодах, человек по-своему воспринимает информацию, что в свою очередь, влияет на эффективность обучения и самой тренировки.

В данном случае организация двигательной работы должна опираться не на морфофункциональные особенности организма младших школьников, а на создание методик по планомерному повышению работоспособности ребенка, оптимизации высших проявлений нервной деятельности.

В 1956 году Гансом Краузе введен термин гипокинезия, характеризующий недостаточность количества и объема движения и сопутствующие ей мозговые нарушения [5].

Взаимодействие наследственности и условий среды приводит к неравномерному развитию у детей физических способностей: силы, выносливости, скорости мышечной реакции и сокращения мышц ног, рук и туловища. Генетически ребенок получает лишь некоторое количество наследственных признаков, влияющих на его двигательное развитие, при том что ряд из них играет существенную роль для конкретных стадий онтогенеза. Для развития ряда двигательных способностей, например, быстроты и выносливости, наследственность не имеет существенного значения, поскольку указанные умения формируются в стандартных условиях вертикального положения тела. В то же время функциональное развитие отдельных мышечных групп находится в прямой связи с генетической предрасположенностью, которая обуславливает утверждение особенностей строения скелета. Подобной связью также обуславливается формирование

индивидуальной осанки, походки и других физических качеств, развитие которых способствует достижению оптимальных результатов в самых различных формах двигательной деятельности

У младших школьников совершенствуются показатели силы, двигательной координации, реакции, регистрируемые в ходе выполнения различных физических упражнений.

Качественные изменения происходят и в висцеральных функциях, органах дыхания, кровообращение [5]. Также совершенствуется рефлекторная и гуморальная регуляция функций внутренних органов и физиологических систем. Иннервационный аппарат скелетной мышцы в этом возрасте соответствует уже тканевым структурам взрослого. Формирование же мышцы как органа завершается несколько позже.

Вне зависимости от возрастного периода формирование и реализация двигательных качеств, в особенности быстроты, требует совершенствования механизмов координации и центрально-нервной регуляция двигательных единиц.

Для улучшения межмышечной координации ребенок должен выполнять быстрые движения без дополнительного веса [36].

Нервно-координационные факторы особенно актуальны для построения и реализации физкультурных программ развития быстроты у младшего школьного возраста. В этом возрасте развитие других физиологических механизмов в воспитании быстроты (увеличение максимальной силы и скорости сокращения мышц) противопоказано. Однако при отсутствии чётко выраженного двигательного навыка, даже в относительно простом движении, мышечная координация характеризуется неустойчивостью.

Особое значение в становлении основных физических качеств у младших школьников следует придавать особенностям их индивидуального возрастного развития, учёту так называемых сенситивных периодов в онтогенезе человека [5]. Выявление таких периодов для проявления того или

иного из известных физических качеств в онтогенезе ребёнка очень сложная задача, однако, если направленное развитие конкретного качества адекватными средствами физического воспитания осуществляется в сенситивный период, то эффект значительно выше, а количество применяемых средств и затраченное время меньше.

Таким образом, критические периоды в развитии физических качеств ребёнка отличаются высокой чувствительностью к педагогическому воздействию.

Развитие силы и гибкости также приходится на возраст 7-9 лет. Скоростно-силовые способности легче реализуются у мальчиков в возрасте восьми - девяти лет, у девочек же пик развития приходит раньше, в возрасте семи-восьми лет. Что касается координационных способности и ловкости, которая связана с полноценностью восприятия собственных движений, с быстротой и точностью пространственно-временных реакций, то развитие этих двух качеств выпадает на периоды с 8 до 9, и с 6 до 7 лет [36].

Работа с детьми несет очень большую ответственность на учителя физической культуры или же тренере, поэтому учет возрастных, физиологических особенностей играет одну из важных ролей организации учебного, учебно-тренировочного процесса, но знание физиологии является не единственным составляющим в работе педагога, особенности психического развития также важны для организации и проведения занятия.

Для детей младшего школьного возраста свойственно овладение быстротой образования, а также условных связей. Младшие школьники могут с легкостью освоить технически сложные элементы, движения. В этом возрасте легко осуществляется переделка условных рефлексов, что очень важно при овладении новыми формами движений. Так как внутреннее торможение еще неустойчиво, в связи с этим, стоит учесть тот момент что, дети младшего школьного возраста с большой вероятностью начнут производить двигательную деятельность (выполнять упражнение) не дослушав задание учитель до конца [5].

Возраст 7-8 лет, характерен широкой иррадиацией и медленной концентрацией нервных процессов. Иррадиацией возбуждения объясняется широкое обобщение раздражителей [26]. В произвольное движение вовлекаются посторонние группы мышц, что мешает точности выполняемых движений. Условные рефлексы детей не устойчивы по отношению к внешним воздействиям, что связано с большей выраженностью в этом возрасте внешнего торможения: посторонние раздражения способны вызвать в коре больших полушарий одновременную отрицательную индукцию и затормозить условный рефлекс.

Следовательно, в присутствии посторонних лиц, при разговорах возникает отрицательная индукция, что мешает образованию нового навыка.

Характер условно-рефлекторных связей дает основание говорить о низкой выносливости нервных клеток коры больших полушарий детей младшего школьного возраста, о слабости процессов возбуждения и торможения, о недостаточном совершенстве аналитико-синтетической деятельности коры [7].

В связи с этим при обучении следует избегать длинных, монотонных объяснений, чтобы не вызывать запредельного торможения.

Для детей первых классов основной объем информации должен поступать через двигательную и тактильную сенсорные системы, далее дети переходят от кинестетического восприятия к аудиальному типу восприятия.

Также в возрасте 7-8 лет обнаруживается недостаточность центрального программирования тонких точечных движений рук, в связи с этим, мозговое обеспечение произвольно-точных движений интенсивно начинают формироваться у детей к 9-10 годам [13].

На психическое развитие в младшем школьном возрасте влияет меняющееся соотношение между процессами торможения и возбуждения, поэтому у школьников [15]:

1) большая склонность к возбуждению объясняет их непоследовательность

- 2) слабость торможения объясняет излишнюю торопливость;
- 3) возбуждению и торможению свойственна малая подвижность - это проявляется в неумении быстро переключиться с одного задания на другое;
- 4) затруднена концентрация возбуждения и торможения, отсюда большая неточность выполняемых движений. Развитие ощущений протекает неравномерно:

С 7 до 9 лет значительно возрастает скорость движений, но точность их ещё низка. Дети делают много неточных, неправильных, лишних движений. Большую роль играет подражание при овладении новыми упражнениями. Они легче воспринимают показ, чем словесное объяснение.

Младшие школьники плохо отличают сходные упражнения, поэтому не могут уловить мелких деталей.

Восприятие младших школьников поверхностно. Словосочетание «тенденцией к повышенному угадыванию», включает в себя то, что дети выполняют свои действия, быстро не задумываясь над тем правильно ли они это делают или же нет.

Дети младшего школьного возраста не всегда понимают, что результата на уроке нужно добиваться строго определёнными действиями, поэтому они теряются и обижаются в случаях, когда учитель прерывает их и говорит: «неправильно».

У младших школьников затруднены точные дифференцировки, они плохо запоминают серии похожих упражнений. Учителю необходимо, по возможности, разграничивать упражнения, стараясь объяснять значение каждого, выделяя ведущие элементы. Только после освоения их в отдельности можно предлагать упражнения все вместе в определённой последовательности.

Неумение выполнять быстрые и точные движения сказывается на реакциях младших школьников, поэтому учитель должен предупредить детей, что лучше делать медленно, но верно, чем быстро и неправильно [13].

Когда точность движения у ребёнка закреплена, тогда можно переходить к быстрому темпу выполнения упражнений.

Дети 7-9 лет легко ориентируются в основных направлениях движений, хорошо усваивают направление движений относительно других предметов, но не всегда могут воспринимать направление движений относительно своего тела, им трудно оценивать пространственные величины [7].

Исходя из этого можно сделать вывод, что у учащихся младших классов преобладает произвольное внимание, поэтому стоит обратить внимание на разнообразие форм, методов и средств, используемых на занятиях, так как младших школьников привлекает нечто яркое, необычное, новое; используя это, нужно тренировать произвольное внимание детей, для более лучшего их развития (и физического, и эстетического, в том числе и мыслительных процессов).

Концентрация внимания в начальных классах весьма своеобразна именно поэтому младшие школьники требуют постоянной смены деятельности, т.к. им приходится сложно концентрировать внимание на чём-то одном в течение длительного времени [5].

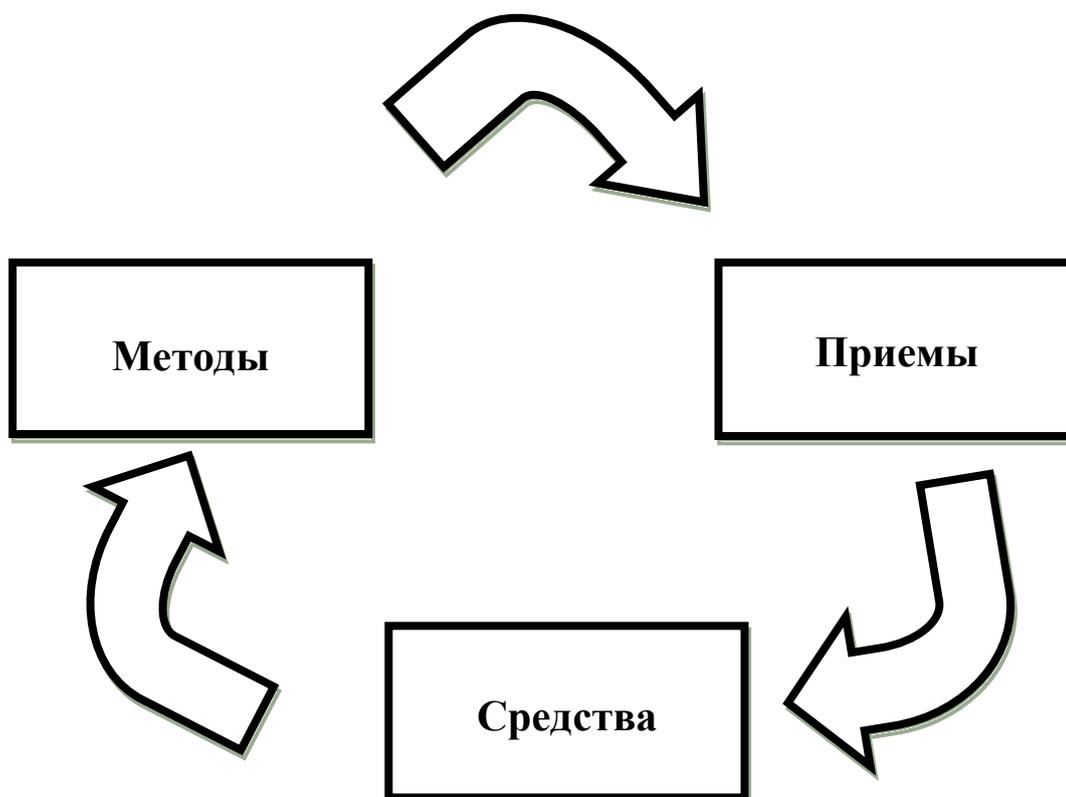
Младшие школьники восприимчивы к различным стимулам в преодолении трудностей. Стоит учитывать то, что упражнения при достаточной трудности должны быть выполнимыми и доступными. Постоянное увеличение трудности приучает детей младшего школьного возраста к волевым напряжениям, вырабатывает настойчивость. К уровню «трудности» стоит относиться очень ответственно, так как если упражнение окажется непосильным, то возникнет трусость, неуверенность в себе, а также нерешительность, что может свидетельствовать о снижении работоспособности ребенка.

## 1.2 Хореография как форма физической подготовки. Методы, приемы и средства занятий по хореографии

Хореография (от греч. «choreo» - танцую) – это «танец тела», а также это вид пространственно-временного искусства, в котором художественный образ формируется при помощи выразительности движений и положения человеческого тела [1]. Задача хореографии – отразить жизнь, раскрыть богатство и многообразие внутреннего мира человека [8].

Хореография включает в себя не только эстетическое удовольствие, но и физическое воспитание. В настоящее время танцы и спорт тесно связаны между собой, они включают в себя определенный уровень подготовки, тренированности занимающихся. Занятия хореографией способствуют развитию и укреплению мышц всего тела, заставляют работать в полную силу, также они учат выполнять точные и четкие движения за счет чего происходит развитие координации, выносливости, силы, а также такого качества как самодисциплина [52].

Начнем с того, что любое занятие, будь это образовательный или учебно-тренировочный процесс, включает в себя следующие составляющие (Рисунок 1).



## Рисунок 1 – Составляющие любого занятия

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, а также воспитание физических качеств занимающихся. Метод играет большую роль в организации занятия, и дает ответ на вопрос, как надо правильно применять средства в его процессе [14].

Занятие по хореографии также, как и другие учебно-тренировочные процессы имеет следующие методы обучения (Таблица 1).

Таблица 1 – Методы, используемые на занятиях по хореографии

Название метода	Характеристика
<b>Игровой метод</b>	Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.
<b>Метод аналогий (подражание)</b>	В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
<b>Словесный метод</b>	Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

<b>Практический метод</b>	Многokратное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения.
<b>Наглядный метод</b>	Показ под счет, с музыкой.

Помимо физического развития на занятиях по хореографии происходит и процесс воспитания, который играет большую роль, находясь в неразрывной связи с процессом обучения и образованием.

Если обучение ориентировано на овладения учащимися танцевальными знаниями, умениями, навыками, то воспитание – это формирование взглядов, навыков и привычек поведения и общения внутри хореографического коллектива и вне его.

Если же педагог не уделяет внимание нравственному воспитанию, то воспитательное влияние эстетики танца может быть сведено на нет. Задачи нравственного воспитания – это формирование норм и правил поведения учащихся в коллективе, в местах проведения отдыха, развитие коллективизма и товарищеской взаимопомощи, честности и правдивости, нравственной частоты и скромности [49].

Принципы воспитания (Рисунок 2) – это основополагающие требования, в соответствии с которыми определяются цели и задачи, содержание, формы, методы и приемы именно воспитательной работы.

*Подразумевает в себе работу, которая включает в себя гармоничное (всестороннее) развитие личности. Педагог должен осознавать свои воспитательные задачи и стремиться к достижению поставленной цели. Воспитательная работа педагога должна нести в себе использование различных форм и методов обучения: история рассказ хореографического искусства (достижение, формирование, зарождение и т.д.), показ движений, разбор танцев, участие в конкурсах.*

*Проявляется в показательных выступлениях (в школе, ДК – отчетные концерты), фестивали, тематические праздники, конкурсы самодеятельности и т.д..*

*Коллективизм. Создание атмосферы, которая будет благоприятна для решения общих задач и достижения одной цели. Создать атмосферу общей увлеченности.*

*Педагог обязан доверять музыкально - хореографическим способностям занимающихся, способствовать созданию благоприятной атмосферы, как на занятиях, так и в самом коллективе. На основе уважения и доверия должна строиться система требований. Иначе никакой процесс воспитания не будет успешным.*

*Помните, что требовательность педагога залог дисциплины в коллективе, а также она выражается в систематическом контроле выполнения каждого задания!*

**Принцип планомерности, согласованности и настойчивости**

*Принцип включает в себя совместную деятельность педагога, учащихся и концертмейстера, а также работников учреждения. Умение спланировать работу – важное условие последующей деятельности педагога и согласованном претворении намеченного. Воспитание осуществляется успешно, если педагог учитывает принцип психологических и возрастных*

*особенностей учащихся, их хореографическую культуру, опыт и общее развитие.*

## Рисунок 2 – Принципы воспитания на занятиях по хореографии

Вместе с методами и принципами на занятиях также используются и средства хореографии.

Средство (по словарю Ушакова) – это прием, способ, действие для осуществления, достижения чего-либо [31]. К средствам хореографии относятся движения классического, народного и современного танцев.

Также имеется отдельная группа – состоящая из пластических движений, которая включает в себя ритмику, благодаря которой можно научиться слышать, чувствовать музыку и соединять ее с движением своего тела, а также группа средств, включающая в себя ОРУ.

Разделение на элементы, систематизация и отбор движений классической хореографии позволяет условно выделить две основные группы движений (Рисунок 3):

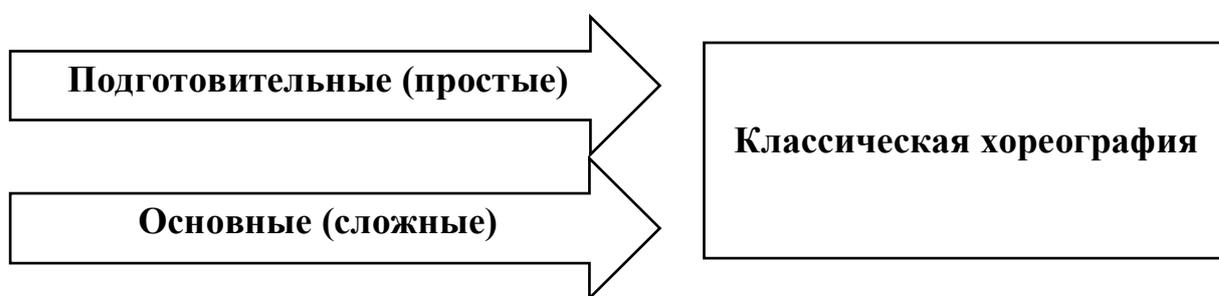


Рисунок 3 – Элементы классического танца

К первой группе движений относится вся система подготовительных упражнений, включающие в себя вспомогательную функцию для освоения техники классического танца и выполнения основных сложных движений, определяющих содержание классического балета [51].

В систему входят:

- приседания (plie): полуприседы (demi), глубокие приседы (grand plie);

- поднимание, выведение и махи ногой (battement): выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (battement tendu); малые махи (battement tendu jete); высокие махи (grand battement jete); плавные сгибания и разгибания голени (battement fondu), и др.

- круговые движения ногой (rond de jamb): круговые движения ногой по полу (rond de jamb par terre); круговые движения голенью в воздухе (rond de jamb en lair).

Элементы экзерсиса являются основным средством хореографической подготовки. Затем, по мере освоения сложных упражнений, они начинают нести вспомогательную функцию. В занятиях подготовительные движения все чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств [2]:

- равновесия (простые – на двух ногах, сложные – на одной; с различным положением рук, с наклоном корпуса, на полупальцах);

- повороты (toure) с приставлением ноги, переступанием, скрестные: поворот на полу на 360°, 540°, 720°, 1080° (pirouettes); ряд последовательно повторяющихся туров в быстром темпе и на одном месте (fouette); медленный поворот на одной ноге (tour lent) и др.;

- прыжки, скачки и подскоки: прыжок на двух ногах в любой позиции (temps saute); прыжки или вращения с продвижением по кругу (manege); движение, имитирующее прыжок кошки (pas de chat); прыжок с одной ноги на другую (pas de ciseaux букв. «движение ножниц»); прыжок с одной ноги на две (assemble) и др.

Упражнения классического танца могут выполняться как у станка (лицом или боком к опоре), так и на середине зала (на месте, с продвижением, по диагонали и по кругу).

К движениям свободной пластики относятся такие движения как: ходьба, бег, движения рук и ног при выполнении ходьбы и бега, махи, взмахи, движения с расслаблением и волны. Наиболее часто применяются следующие виды ходьбы: ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе, острым шагом, выпадами. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующее терминологическое определение. Что касается движения рук и ног, то при выполнении ходьбы и бега они могут быть разнообразными. Характер шага или бега следует подчинять характеру музыки.

Движения с расслаблением применяются для устранения излишней координационной и тонической напряженности, воспитания свободных, незакрепощенных движений, а также для снятия нервного напряжения и стимуляции процессов восстановления [9].

В зависимости от групп мышц, охваченных расслаблением, различают: общее расслабление (расслабление всего тела или более двух третей его) и местное (расслаблены отдельные группы мышц).

Волнообразные движения – еще одна составляющая пластики. Разновидности волн: волны руками, волны туловищем и целостные волны. Целостные волны бывают обратными, боковыми, прямыми в их исполнении принимают участие все звенья тела и при этом движения туловища, рук, кистей подчиняются «волновой» координации, т. е. последовательному сгибанию и разгибанию в суставах.

Рассмотрим ОРУ, применяемые в хореографии более подробно и поговорим об их особенностях.

Во-первых, все упражнения в хореографии будут выполняться мягко, плавно, «гармонично», пластично. Наклоны могут сочетаться с отстающими движениями туловища, головы и рук (тела); резкие махи ногами часто будут включать в себя пружинные движения.

Во-вторых, упражнения имеют как динамический, так и статический характер и могут выполняться в различных положениях, в том числе в партере: на животе, на спине, сидя.

Также не стоит забывать о ритмике, которая является одним из главных средств хореографического искусства. Умение слушать, чувствовать музыку и своё тело происходит в процессе освоения хореографических упражнений, связок. Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр (строение музыкального такта) и темп (степень скорости исполнения) [25].

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения. Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в хореографии (Рисунок 4):

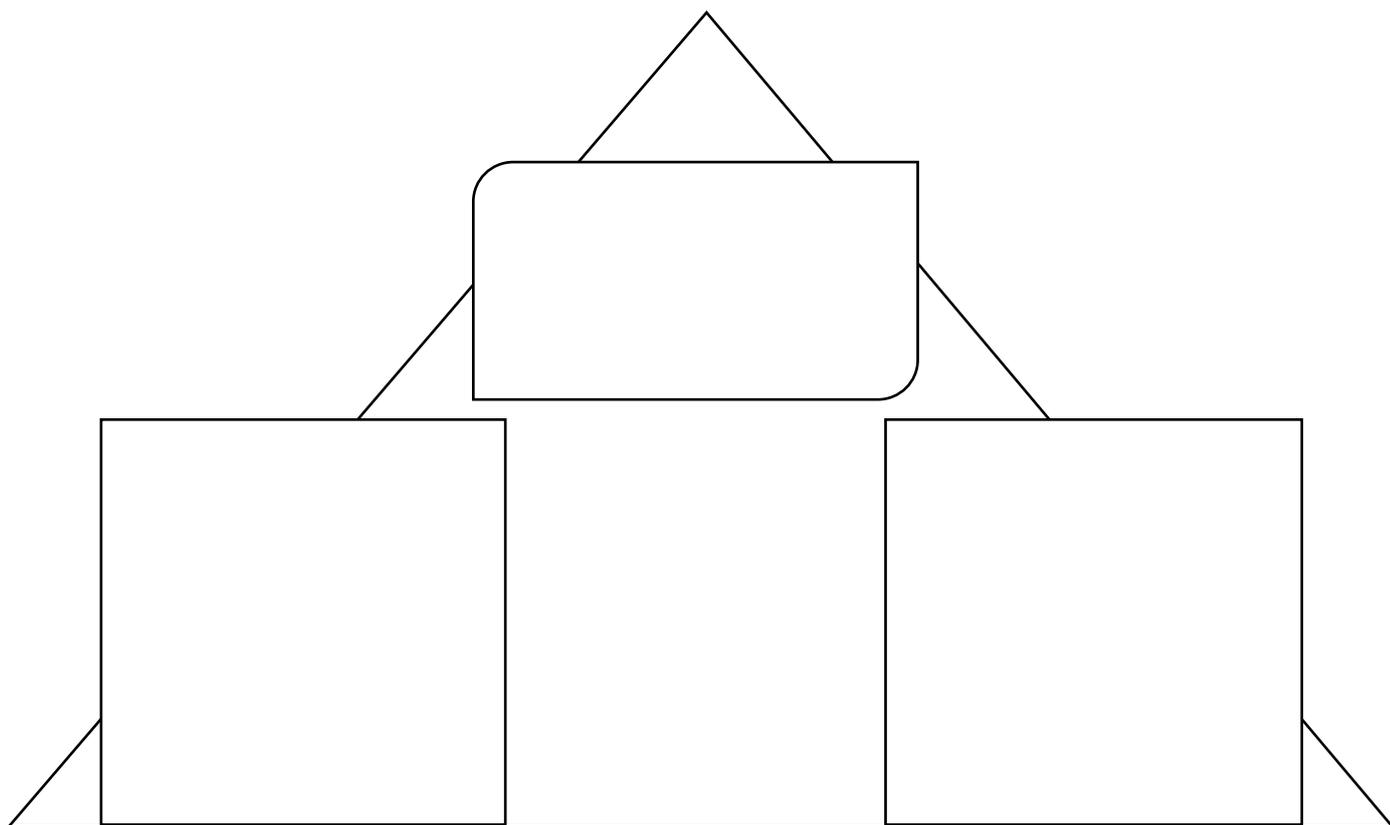


Рисунок 4 – Группы ритмических упражнений в хореографии

В самом начале занятий хореографией занимающимся предстоит освоить несколько музыкальных ритмов, такие как – 2/4, 4/4 (базовые, самые

легкие); 3/4, 6/8 (усложненные – обычно применяются для создания музыкальных композиций) [2].

1.3. Планирование и контроль процесса развития физической качеств и физической подготовленности младших школьников, занимающихся хореографией

Для того чтобы начать вести занятия по хореографии, предварительно нужно найти место, которое будет хорошо оснащено спортивным инвентарем и в котором будут соблюдены гигиенические нормы зала [49].

Далее происходит работа с администрацией учреждения, где будут проходить занятия – это может быть собеседование, на котором будут обсуждаться условия работы.

Программу занятий составляет преподаватель по хореографии расписывая её на весь учебный год, учитывая возрастные особенности детей.

Что касается самого процесса проведения занятия по хореографии:

Занимающиеся знакомятся с базой, основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на тематических праздниках и концертах для родителей.

Хореографические композиции, музыкальное сопровождение, физическая нагрузка – всё это, подобрано с учетом возрастных особенностей детей [45].

Так как на занятиях танцами музыка является неотъемлемой частью тренировочного процесса, музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- соответствие возрасту;
- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;

- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

Исходя из подобранного музыкального материала (композиций) разрабатывается сам танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей [39].

Главный ожидаемый результат: рост физических показателей занимающихся, овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией, чтобы развивать свои физические качества и вести активный образ жизни.

Также нам хочется отметить, что каждое занятие по хореографии дает детям приобретение определенного объема новых навыков по движению (Рисунок 5).

### **Навыки по движению**

1. При беге корпус несколько наклонять вперед, движение рук свободно, без напряжения. Освоить виды бега: легкий, широкий, с высоким подъемом ног.

2. Освоить подготовительные упражнения к прыжкам: «пружинки» (после подъема на носки мягкие полуприседания с расслаблением мышц коленного сустава), ходьбу и бег пружинным шагом. Выполнять прыжки на месте, на двух ногах, подскоки.

3. Уметь координировать движения, расслабить мышцы (особенно рук, верхнего плечевого пояса) после напряжения.

4. Согласовывать движения со строением музыкального произведения (четко начинать и менять движения по частям, фразам, ощущая их окончание).

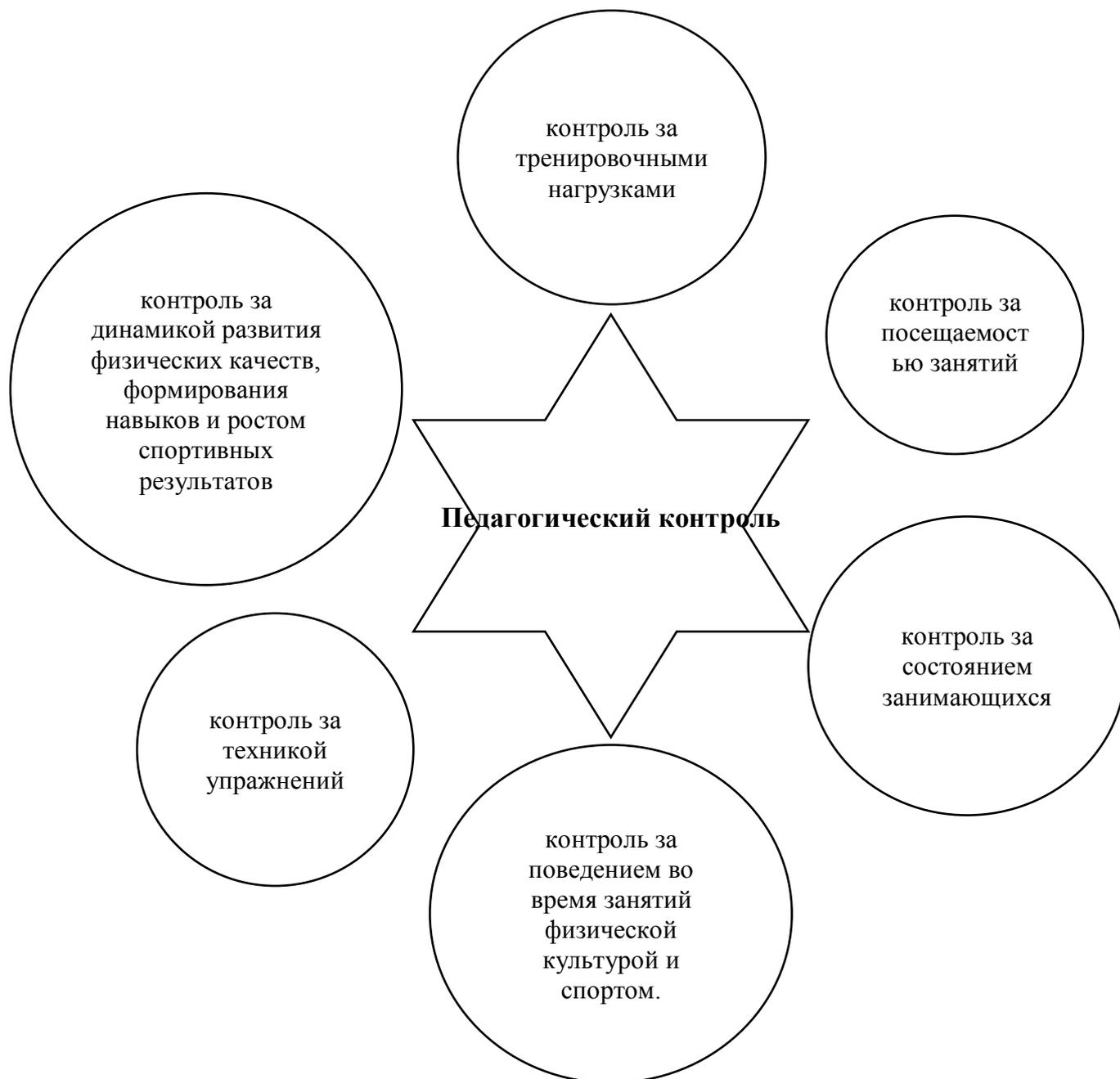
5. При ходьбе держать корпус прямо, не опускать головы, не шаркать ногами, соблюдать координацию движений (рук, ног). Освоить виды ходьбы: обычный шаг, с носка, на носках, пружинный шаг, шаг с высоким подъемом ног.

## Рисунок 5 – Приобретенные навыки по движению на занятиях хореографией

Каждое занятие должно сопровождаться целью и задачами, а также быть под контролем преподавателя не только наглядно, но и «педагогически».

Педагогический контроль - планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности педагогических воздействий [27].

Содержание педагогического контроля (Рисунок 6):



## Рисунок 6 – Содержание педагогического контроля

К методам педагогического контроля относятся [53]:

- анкетирование занимающихся;
- анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях;
- тестирование различных сторон подготовленности.

Элементом контроля на занятиях по хореографии является хореографическая постановка, которая показывает, что в течении определенного времени была произведена работа целью которой было поставить и выучить определенный танец, а также приобрести новые двигательные навыки и умения [49].

### **Выводы по первой главе**

Занятия хореографией являются отличным средством физической активности, они содействует гармоничному физическому развитию детей особенно в младшем школьном возрасте, также благодаря хореографии занимающиеся приобретают красивую походку, изящные фигуры, правильную осанку, проявляется и развивается выносливость и координация движений, подвижность.

1. В младшем школьном возрасте происходит много изменений в анатомо-физиологических функциях организма, а также и в психологическом развитии ребенка. Так как на возраст 7-9 лет, приходит изменения в опорно-двигательной системе, у детей наблюдается усиление темпов роста

позвоночника, а также происходит развитие в органах дыхания и кровообращения, следовательно, занятия хореографией будут способствовать правильному формированию осанки и укреплению всех мышц тела ребенка.

2. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей быстрое утомление. Дети 7-10 лет более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым динамическим упражнениям, поэтому хореография не несет специальной силовой нагрузки на детский организм, а только благоприятно воздействует на него, делая акцент на развитие координации и двигательной реакции что так активно нужно развивать в данном возрасте.

Этому возрасту характерно формирование психических свойств, таких как преобразование познавательной сферы, формирование личности и системы отношений со сверстниками и взрослыми, поэтому посещения занятий по хореографии дадут ребенку приобретение следующих качеств: работа в команде, коммуникабельность, воображение.

3. Занятия по хореографии должны быть разнообразны и динамичны с применением различных средств и методов, ни в коем случае не однотипны, так как однообразная работа может наскучить детям. Так же не стоит забывать, что тренировочный процесс обязательно должен быть оставлен с учетом всех возрастных особенностей занимающихся, чтобы не навредить им в процессе работы.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

2.1. Организация опытно-экспериментальной работы и методы исследования

Экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ Гимназия г. Медногорска. В исследовании приняли участие учащиеся младших классов 7-9 лет. Педагогический эксперимент был проведен в период с августа 2021 – май 2022 учебный год.

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие 20 человек, контингент испытуемых – учащиеся 2-3 классов, из них 10 человек (4 мальчика – 6 девочек) составляли экспериментальную группу, остальные 10 входили в состав контрольной группы.

Экспериментальная и контрольная группа была набрана путем отбора, после проведенного тестирования по физической подготовленности. Начальное тестирование было проведено в начале октября 2021 года – для определения исходного уровня физического развития и физической подготовленности детей. Итоговое тестирование было проведено в апреле 2022 года – для определения изменений уровня развития физических качеств учащихся, произошедших в течение 7-ми месяцев под влиянием занятий хореографией.

Занятия у контрольной группы (КГ) – проходили согласно учебному плану в форме уроков физической культуры, а также кружка по танцам (1 раз в неделю, по 40 минут)

В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены комплексы разнообразных хореографических упражнений, как со спортивным инвентарем, так и без, направленных на развития физических качеств, а также подвижные игры, эстафеты, викторины с элементами хореографии применяемых во внеурочной деятельности младших школьников.

Занятия у экспериментальной группы (ЭГ) – проводились 2-3 раза в неделю, вторник-четверг: с 18:00 - 19:00; суббота: с 14:00 - 15:00; по 60 минут, в течении 7-ми месяцев.

Работа проводилась в несколько этапов:

1. Теоретико-поисковый (август 2021г. – октябрь 2021г.) Проводится анализ различной литературы, производится отбор материала, накопление практического опыта, разработка гипотезы, целей, задач.

2. Опытно-экспериментальный (ноябрь 2021 – апрель 2022г.) Проводятся разработки программы исследования, работа над базовыми понятиями, разработка методики занятий по хореографии направленной на воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста и организации самого исследования.

3. Итогово - результативный (апрель 2022 – май 2022г.) Проводится анализ результатов опытно-экспериментальной работы, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, оформляется выпускная квалификационная работа.

Для сбора, обработки и анализа данных исследований мы использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы для проведения занятий в общеобразовательных учреждениях;
- педагогический эксперимент: наблюдение и сравнение результатов развития физических качеств экспериментальной и контрольной групп;
- тестирование: проведение начального и контрольного испытаний по пяти физическим упражнениям;
- математико-статистическая обработка результатов методом определения сравнения.

### Тестовые задания:

Тестирование (контрольные испытания) проводились с целью выявления динамики показателей физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп в периоде учебного процесса младших школьников. В качестве критерия уровня развития физических способностей учащихся были выбраны упражнения из всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне (ГТО).», а также была использована функциональная проба Ромберга, для определения устойчивости у младших школьников. (Таблица 2)

Таблица 2 – Контрольные упражнения

№ п/п	Наименование теста или контрольного упражнения	Описание теста или контрольного упражнения	Критерии оценки			Критерий оценки		
			Девочки			Мальчики		
			Отл. «5»	Хор. «4»	Удовл. «3»	Отл. «5»	Хор. «4»	Удовл. «3»
1	Челночный бег (с.)	Челночный бег 3х10 м. проводится на 10-ти метровом отрезке. Норматив выполняется в одной попытке, по два человека, с высокого старта, результат фиксируется ручным секундомером.	9.5	10.4	10.6	9.2	10.0	10.3
2	Прыжок в длину с места (см.)	Ноги на ширине плеч. Делая взмах руками, отталкивается двумя ногами, прыгает на максимальное расстояние. Длина прыжка измеряется от линии старта до точки касания пятки прыгуна с точностью до 1 см., делаются 2 попытки, засчитывается лучший вариант.	135	115	105	140	120	110

Продолжение таблицы 2

3	Сгибание разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.	11	6	4	17	10	7
4	Наклон туловища вперед из положения стоя	Ребенок становится на гимнастическую скамейку, поверхность которой соответствует нулевой отметке, и наклоняется максимально вниз, не сгибая колени. При помощи линейки, установленной перпендикулярно скамейки, регистрируется расстояние (в см.) от кончиков пальцев до нулевой отметки (поверхность гимнастической скамейки). При этом расстояние выше нулевой отметки регистрируется с отрицательным знаком («-»), а ниже – положительным («+»).	+9	+5	+3	+7	+3	+1

Продолжение таблицы 2

5	Функциональная проба Ромберга	<p>Пробу выполняют в два этапа:</p> <p>1. Стояние на двух ногах с закрытыми глазами.</p> <p>2. Стояние на одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>Если учащийся стоит устойчиво на одной ноге с закрытыми глазами больше 10-15 с то его вестибулярную систему считают здоровой. Если учащийся стоит менее 10 с, балансируя руками и раскачиваясь -- это симптом, указывающий на нарушение координации.</p>	15.0	12.0	9.0	15.0	12.0	9.0
---	-------------------------------	---	------	------	-----	------	------	-----

В соответствии с предоставленными в (Таблице 2) критериями уровня развития физических способностей у детей младших классов (контрольными упражнениями), нами были проведены тесты у контрольной и экспериментальной группы, результаты которых представлены в таблицах 3, 4, а также изображены на рисунках 8 и 9.

Таблица 3 – Результаты тестирования на начальном этапе эксперимента в контрольной группе

Контрольная группа					
Наименование теста	Челночный бег 3x10	Прыжок в длину с места (см .)	Функциональная проба Ромблера	Наклон туловища вперед из положения стоя (см.)	Сгибание разгибание рук (раз)

Продолжение таблицы 3

Испытуемый 1	9.7	131	10,39	5	10
Испытуемый 2	11,4	115	10,17	7	4
Испытуемый 3	10.34	120	10,30	5	6
Испытуемый 4	12.03	110	9,36	9	8
Испытуемый 5	10.44	112	8,25	7	6
Испытуемый 6	9.22	134	9,22	2	10
Испытуемый 7	12.45	105	8,07	5	6
Испытуемый 8	9.44	127	11,01	3	8
Испытуемый 9	10.55	118	9,33	7	5
Испытуемый 10	9.55	109	9,12	4	7
<b>Ср.число</b>	<b>105,12/10=10,5</b>	<b>1181/10=118,1</b>	<b>95,22/10=9,5</b>	<b>54/10=5,4</b>	<b>64/10=6,4</b>

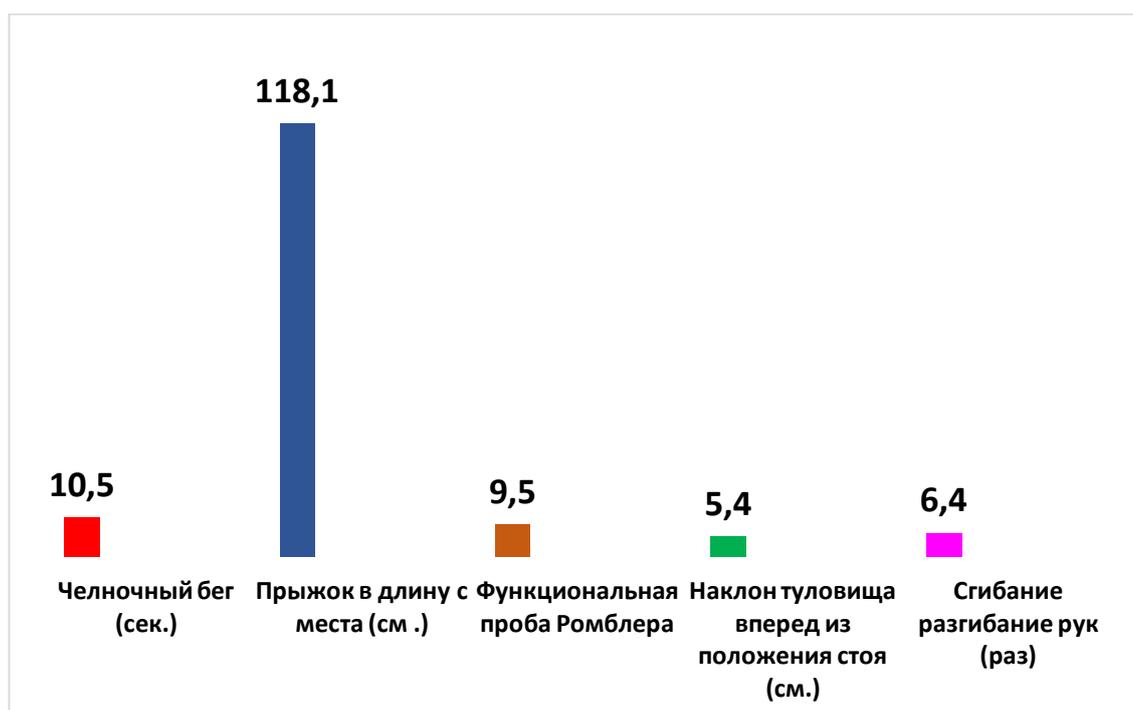


Рисунок 8 – Результаты тестирования контрольной группы на начальном этапе исследования

Таблица 4 – Результаты тестирования на начальном этапе эксперимента в экспериментальной группе

Экспериментальная группа					
Наименование теста	Челночный бег 3x10	Прыжок в длину с места	Функциональная проба Ромблера	Наклон туловища вперед из положения стоя	Сгибание разгибание рук
Испытуемый 1	10.18	127	9,34	3	9
Испытуемый 2	9.22	124	10,17	6	4
Испытуемый 3	10.4	111	11,27	6	7
Испытуемый 4	11,02	103	7,58	4	5
Испытуемый 5	10.35	130	9,25	7	6
Испытуемый 6	9.05	116	10,22	3	4
Испытуемый 7	11,15	112	11,07	4	7
Испытуемый 8	9.44	119	10,05	6	9
Испытуемый 9	10.55	120	11,55	9	6
Испытуемый 10	10.27	135	8,10	5	12
<b>Ср.число</b>	<b>101,63/10=10,2</b>	<b>1197/10=119,7</b>	<b>98,6/10=9,86</b>	<b>53/10=5,3</b>	<b>69/10=6,9</b>

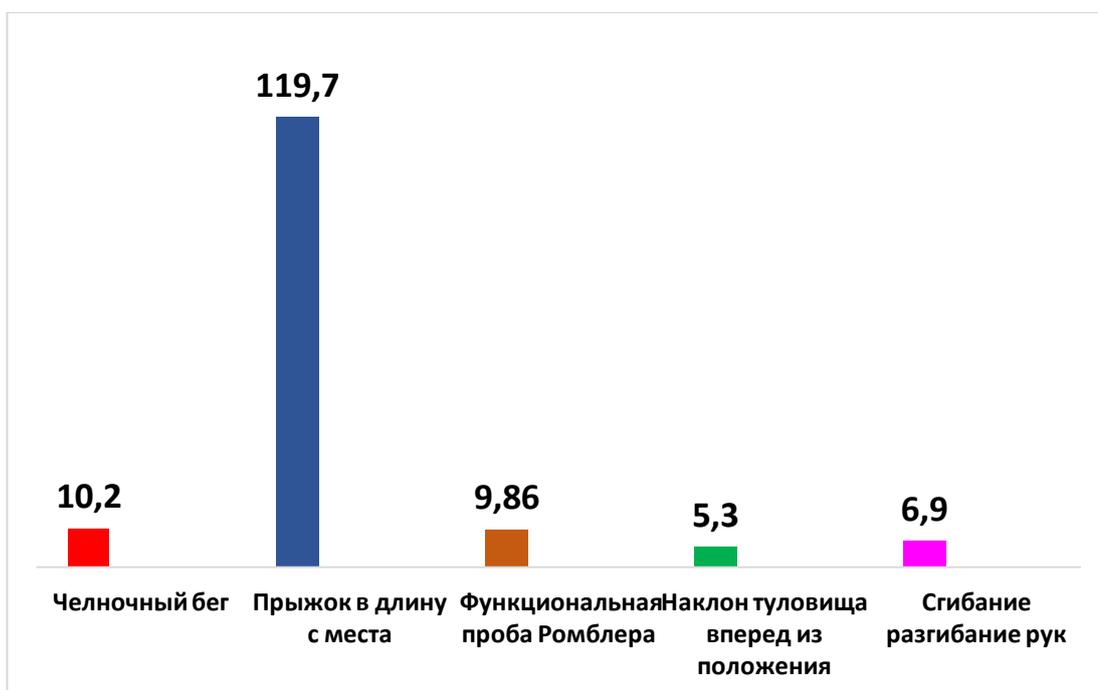


Рисунок 9 – Результаты тестирования экспериментальной группы на начальном этапе исследования

Сравнивая и анализируя результатов двух групп, были получены следующие сведения:

1. Челночный бег 3x10 процент различия между группами составил – 2.86%.
2. Прыжки в длину – показало незначительные различия между двумя группами 1.35%.
3. Сравнение результатов сгибания и разгибания рук в упоре лежа показало следующие различия в процентах – 7.81%.
4. В наклоне туловища различие между группами в процентах составило – 1,85%
5. И в функциональной пробе Ромберга процент различия двух групп составил – 3.79%.

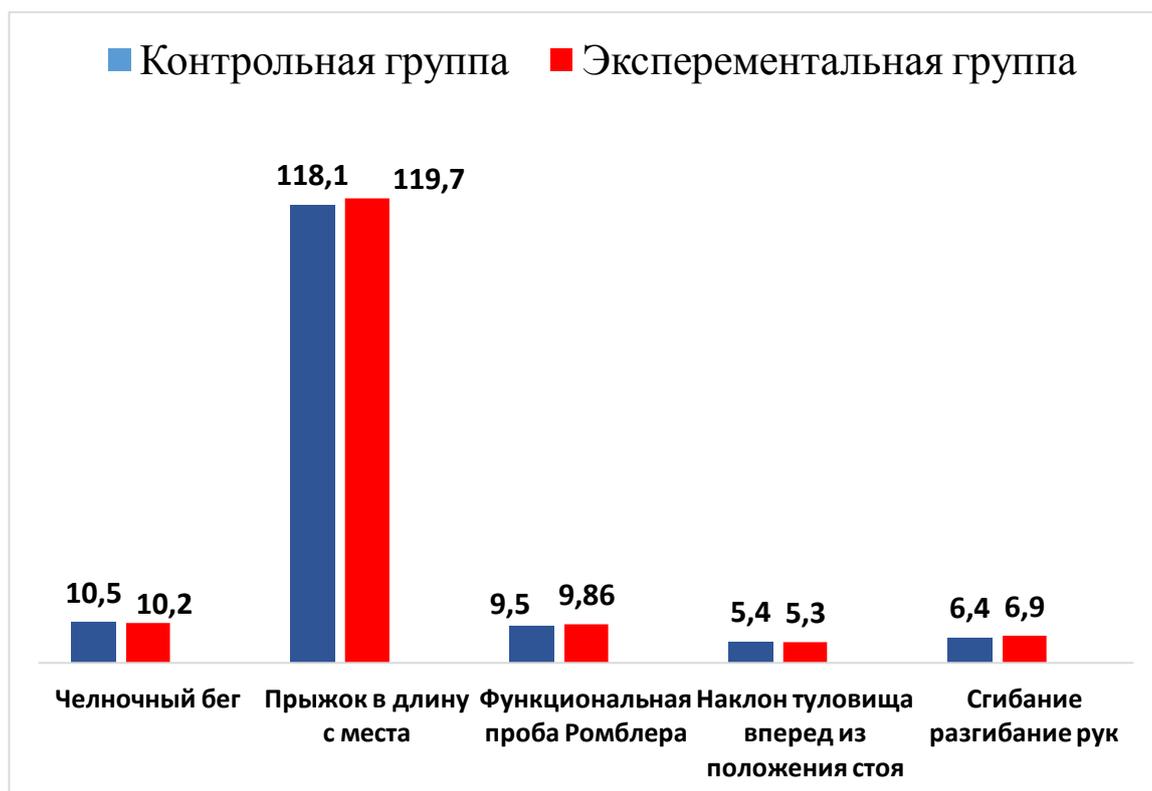


Рисунок 10 — Результаты контрольного тестирования уровня физической подготовки в начале эксперимента обеих групп

Получив результаты тестов контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента можно сделать вывод, что обе группы имеют практически одинаковые физические показатели. Так же данные полученные нами говорят о том, что показатели довольно низкие и методика, применяемая на занятиях, нуждается в небольшом обновлении.

## 2.2 Реализация методики по хореографии для воспитания физических качеств младших школьников

Процесс развития физических качеств хореографией у детей младшего школьного возраста содержит в себя:

- общую физическую подготовку на развитие физических качеств младших школьников;
- специальную физическую подготовку на развитие физических качеств младших школьников, а именно на развитие гибкости, ловкости и выносливости.

Для увеличения физических показателей младших школьников нами была разработана методика, включающая в себя игры, эстафеты, викторины с элементами хореографии, а также упражнения как со спортивным инвентарем, так и без него, и упражнения, взятые из гимнастики, акробатики и фитнеса. способствующие увеличению физических показателей детей.

Методика занятий для экспериментальной группы по хореографии включала в себя 5 блоков:

1. ОРУ (со спортивным инвентарем / без спортивного инвентаря).
2. Упражнения из гимнастики, акробатики, фитнеса.
3. Игры под музыку и викторины с хореографическими элементами.
4. Эстафеты «полосы препятствий» с хореографическими элементами.
5. Мини-танцы, основы классического танца.

Структура которых состояла из 3-х частей:

1 часть – Подготовительная, а именно разминка. 15 минут (разогрев) - необходима, для того, чтобы подготовить двигательный аппарат к работе, а

также разогреть все мышцы тела. Разогрев тела всегда происходит сверху вниз!

2 часть – Основная часть (изучение танцевальных связок, новых движений/упражнений; развитие физических качеств).

3 часть – Заключительная часть, а именно растяжка.

## **1.Блок – ОРУ**

### **1.1. Со спортивным инвентарем: скакалка, мяч, гимнастическая палка, обруч**

#### **ОРУ с мячом**

**1.Упражнение:** И.п. – о.с., мяч находится в правой руке

1 – Перекинуть мяч в левую руку

2 – Перекинуть мяч в правую руку

Повторяем упражнение 4 подхода по 8 раз

**2.Упражнение:** И.п. – о.с., руки в стороны, мяч в правой руке

1 – Наклон вправо, левая рука через сторону вверх,

2 – Переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.

3 – Наклон влево, правая рука через сторону вверх

4 – Переложить мяч в правую руку, вернуться в и.п...

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета.

В левую и правую сторону.

**3. Упражнение:** И. п. – о.с., мяч находится впереди в опущенных руках.

1 – Поднять руки вверх, прогнуться.

2 – Сгибаю руки, коснуться мячом шеи.

3 – Выпрямить руки вверх, присесть.

4 – И.п.

Упражнение выполнится – 6 раз на 8 счета

**4. Упражнение:** И.п. – стойка на коленях, мяч в правой руке

1 – Поворот вправо, коснуться пятки левой ноги

2 – Вернуться в и.п..

3 – Поворот влево, коснуться пятки правой ноги

4 – Возвращаемся в и.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**5. Упражнение:** И.п. – сед, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног

1 – Поднять прямые ноги, скатить мяч к себе, поймать мяч

2 – И.п.

3 – Поднять прямые ноги, скатить мяч к себе, поймать мяч

4 – И.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**6. Упражнение:** И. п. – лежа на животе, мяч в руках вверх.

1 – Прогнуться, руки с мячом за голову.

2 – Вернуться в исходное положение

3 – Прогнуться, руки с мячом за голову

4 – Вернуться в исходное положение

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**7. Упражнение:** И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями.

1 – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и постараться поймать мяч обеими руками.

2 – Занять исходное положение

3 – Еще раз прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и постараться поймать обеими руками.

4 – Вернуться в исходное положение

Упражнение выполняется – 3-5 раз

**8. Упражнение:** И. п. – ноги шире плеч, мяч держать в руках.

1 – Делаем полукруг (рисуя его мячом), начиная с правой стороны – наклоняемся к ногам, проводим мячом по ступням возвращаемся.

2 – Возвращаемся в исходное положение.

3 – Делаем полукруг в другую сторону – начиная с левой стороны.

4 – Возвращаемся в исходное положение.

Упражнение выполнять 10 раз, по 5 раз на каждую сторону.

При выполнении следить, чтобы спина и руки были ровному + следим за коленями – стараемся не сгибать их!

### **ОРУ с обручем**

**1. Упражнение:** И. п. – о.с., обруч держать у груди согнутыми руками.

1 – Поворот влево, выпрямить руки,

2 – И. п.

3 – Поворот вправо выпрямить руки

4 – И.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**2. Упражнение:** И. п.– о.с., обруч оставить перед собой.

1 – Наклон вперед, положить обруч на пол, выдох;

2 – Выпрямиться, вдох;

3 – Наклон вперед, взять обруч;

4 – И. п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**3. Упражнение:** И. п.— о. с., обруч держать внизу.

1 – Обруч поднять на вверх;

2 – Опустить обруч за спину;

3 – Снова поднять обруч на вверх,

4 – И. п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**4. Упражнение:** И. п, - ноги врозь, обруч вверх.

1 – Наклон влево;

2 – И. п.;

3 – Наклон вправо

4 – И.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**5. Упражнение:** И. п. - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках.

1 – Наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад;

2 – И. п.

3 – Снова наклоняемся вперед, прогибаемся и отводим обруч назад.

4 – И.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**6. Упражнение:** И. п.- о. с., руки с обручем вперед.

1 – Мах левой ногой, коснуться обруча;

2 – И.п.;

3 – Мах правой ногой, коснуться обруча;

4 – И.п

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счета

**7. Упражнение:** И. п. - лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками.

1 – Поднять обруч вверх,

2 - 3 – Выпятить живот вперед, вдох - удерживать положение

4 – И. п.

Упражнение выполняется – 3 раза

**8. Упражнение:** И. п. – лечь на пол, обруч держать 2 руками на полу за головой.

1 – Поднять прямые ноги и обруч вверх, (делая складку):

2 – Удерживать положение в течении 3 сек.

3 – Лечь обратно на пол – выпрямив ноги и опустив обруч на пол с прямыми руками.

4 – Повторить упражнение (делая складку и удерживая время); вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется – 6 раз (удерживая по 3 секунды).

### **ОРУ с гимнастической палкой**

**1. Упражнение:** И.п.- о.с., палка находится сзади на плечевом поясе.

1 – Поворот туловища вправо

2 – И.п.

3 – Поворот туловища влево

4 – И.п.

Упражнение выполняется 6 раз на 8 счетов

**2. Упражнение:** И.п. – узкая стойка, палка в руках внизу.

1 – Делаем шаг правой ногой вперед, палку поднять вверх, прогнуться

2 – Вернуться в и.п.

3 – Шаг левой ногой вперед, палку поднять вверх, прогнуться;

4 – Вернуться в и.п.

Упражнение выполняется 6 раз на 8 счетов

**3. Упражнение:** И.п. – о.с., палка за спиной, в согнутых руках.

1 – Наклон в левую сторону

2 – Наклон вперед

3 – Наклон в правую сторону

4 – И.п.

Упражнение выполняется 4 раза

**4. Упражнение:** И.п. – ноги врозь, палка в руках внизу.

1 – Наклон вперед

2 – Присед, палка вперед

3 – Наклон к прямым ногам

4 – И.п.

Упражнение выполняется 10 раз

**5. Упражнение:** И.п. – стойка шагом правой, палка в руках, внизу

1 – На 1-3 делаем пружинистые наклоны к правой ноге

2 – На 4- Возвращаемся в исходное положение.

3 – На 5-8 делаем пружинистые наклоны к левой ноге

Упражнение выполняется 4 раза на 8 счетов

**6. Упражнение:** И.п. – ноги врозь, палка в руках впереди.

1 – Подняться на носки, поднять полку над головой

2 – И.п.

3 – Еще раз подняться на носки, поднять полку над головой

4 – И.п.

Упражнение выполнится – 6 раз на 8 счетов

**7. Упражнение:** И.п. – узкая стойка, наклон вперед. Руками опереться о палку.

1 – Мах левой назад

2 – И.п.

3 – Мах правой ногой назад

4 – И.п.

Упражнение выполнится – 6 раз на 8 счетов

**8. Упражнение:** И.п. – узкая стойка, палка вертикально, придерживать руками.

1 – Перемах правой ногой через палку

2 – Вернуться в и.п.

3 – Перемах левой ногой через палку;

4 – Вернуться в и.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 8 счетов

### **ОРУ со скакалкой**

**1. Упражнение:** И. п. – ноги врозь, скакалка находится в опущенных руках

1 – Руки поднимаем вверх, встать на носки, прогнуться.

2 – Вернуться в и. п.

3 – Еще раз поднимаем руки вверх, поднимаемся на носки, делаем прогиб

4 – Возвращаемся в и.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 4 счета

**2. Упражнение:** И. п. – ноги врозь, скакалка за головой, концы скакалки в руках

1 – Поворот налево, левую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч.

2 – Вернуться в и. п.

3 – Поворот направо, правую руку выпрямить, скакалка на уровне плеч;

4 – И.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 4 счета

**3. Упражнение:** И. п. – ноги врозь, скакалка перед собой на уровне плеч.

1 – Поворот туловища влево.

2 – И. п.

3 – Поворот туловища вправо;

4 – И.п.

Упражнение выполняется – 6 раз на 4 счета

**4. Упражнение:** И. п. – узкая стойка, скакалка находится сложена вчетверо за спиной в опущенных руках.

1 – Делаем наклон туловища вперёд, руки заводим назад – доводя вверх до предела.

2 – Возвращаемся в исходное положение

3 – Еще раз наклон вперед, руки максимально заводим назад

4 – Вернуться в и. п.

Упражнение выполняется 6 раз

**5. Упражнение:** И.п.- о.с., скакалка находится внизу

1 – Присед, скакалку поднять вверх (руки прямые)

2 – И.п.

3 – Присед, скакалку снова поднять вверх

4 – И.п.

Упражнение выполняется 6 раз

**6. Упражнение:** И. п. – ноги вместе, скакалка находится в руках.

Прыжки на обеих ногах, потом меняем – делаем прыжки на одной ноге (левая/правая) вращая скакалку назад – затем вращая скакалку вперед.

Выполняется 20 прыжков назад; 20 прыжков вперед.

**7. Упражнение:** И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках.

Сделать руки скрестно и произвести два прыжка одновременно на обеих ногах, вращая скакалку вперед.

Упражнение выполнится 10 раз

**8. Упражнение:** И. п. – о.с., скакалка сложена вдвое в левой руке.

Производиться ходьба на месте, вращая скакалку назад в левой руке.

Упражнение выполняется в течение 45 сек. - 60 сек.

## 1.2. Парные упражнения с инвентарём.

Упражнения со спортивным инвентарем в парах (Рисунок 11)

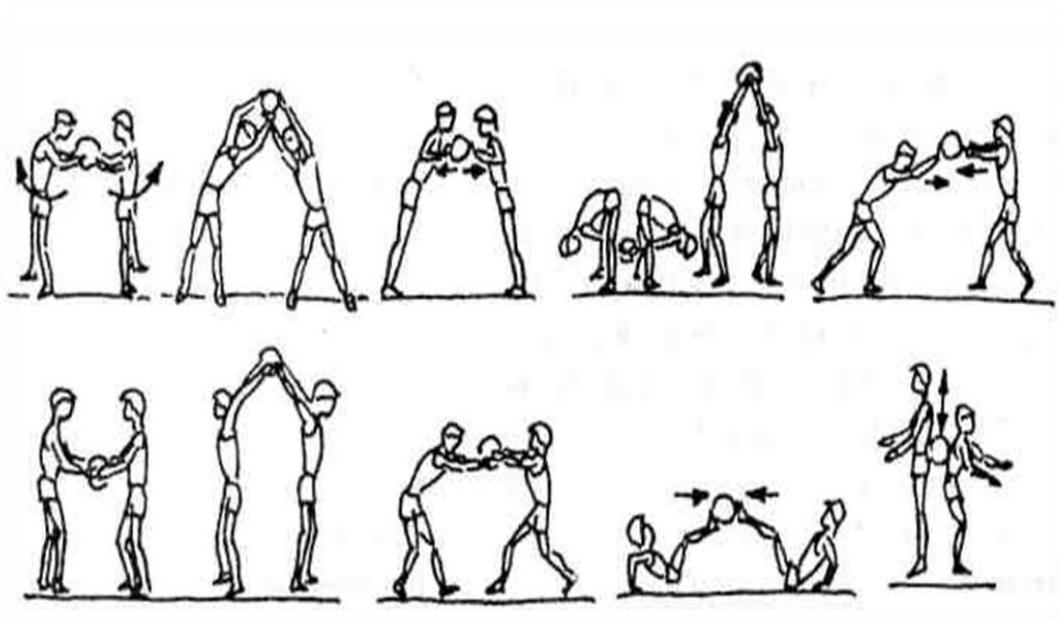


Рисунок 11 – Упражнения со спортивным инвентарем в парах

## 1. Блок – ОРУ

### 1.3. Без спортивного инвентаря (Рисунок 12):

Способы выполнения: в движении, на месте

1. Голова (шея): повороты, наклоны, круговые вращения и т.д..
2. Плечи, руки, кисти: махи, круговые вращения, рывки, поднятия вверх, сжимание / разжимание пальцев; «замок» и т.д
3. Туловище (поясница): прогиб назад (арка), наклоны, вращения и т.д..
4. Ноги (голеностоп в том числе): вращения голеностопом, прыжки, плие (деми/гранд), махи, круговые вращения ногой (согнутым коленом), ролеве поднятия на носок, спуск (стойка в позицию 1,2,3,4,5 и 6).

## 5. Упражнения в парах (Рисунок 13).

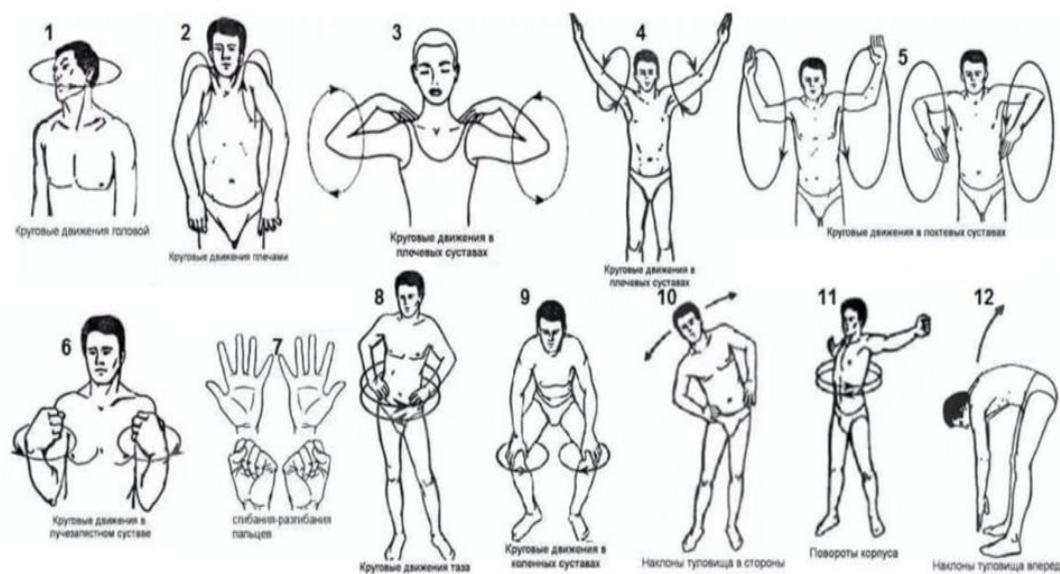


Рисунок 12 – Упражнения без спортивного инвентаря

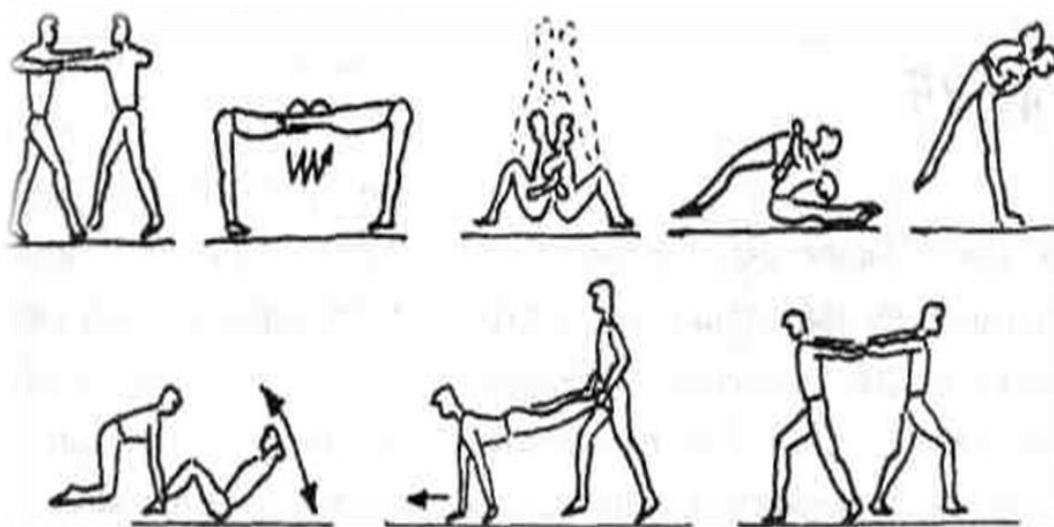


Рисунок 13 – Упражнения в парах

## 2.Блок – упражнения из гимнастики, акробатики, фитнеса

### Гимнастика и акробатика

#### 1. Упражнение – «Ласточка»

Встать прямо, сделать наклон вперед с опорой на одну ногу (любую), в этот момент другую ногу поднять (отвести назад) стараться сделать это выше

уровня таза, руки развести вверх или же в стороны, прогнуться, стараться удерживать тело в таком положении не менее 5 секунд. Держим ягодичные мышцы в напряжении. (Рисунок 14)

В процессе выполнения упражнения необходимо следить за тем, чтобы дети поднимали прямые ноги, не сгибая их в коленях, а также удерживали ножки строго вертикально. Если у кого-то из занимающихся не получается приподнять таз от мата и удерживать тело вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног, то нужно помочь правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания [10]. В конце необходимо научить детей плавно и медленно выходить из стойки в и.п



Рисунок 14– «Ласточка»

## **2. Упражнение – «Ванька-встанька»**

1. Занять упор присев – далее положение группировки. Сделать перекал назад на спине – вернуться в исходное положение.

2. Из положения группировки, сидя сделать перекал назад перекалом вперед вернуться в исходное положение.

3. Из упора присев сделать перекал назад в группировке и перекалом вперед сед в группировке.

4. Из упора присев сделать перекал назад в группировке и перекалом вернуться в исходное положение. (Рисунок 15)

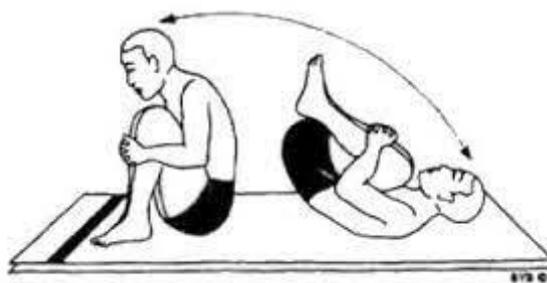


Рисунок 15 — «Ванька-встанька»

### **3. Упражнение – Кувырок вперед**

1. Займите упор присев, положив ладони на мат – опираясь на него. Голова опущена вниз – подбородок прижат к груди. Зафиксировали положение – спрятали голову.

2. Делаем толчок ногами, перенося весь вес вперед на руки – голову держим «спрятано». В момент толчка ни в коем случае не раскрываем голову – возможно получить травму шеи!

3. Делаем перекат (кувырок), стараясь в конце кувырка прийти в упор присев с опорой рук на мате. (Рисунок 16)

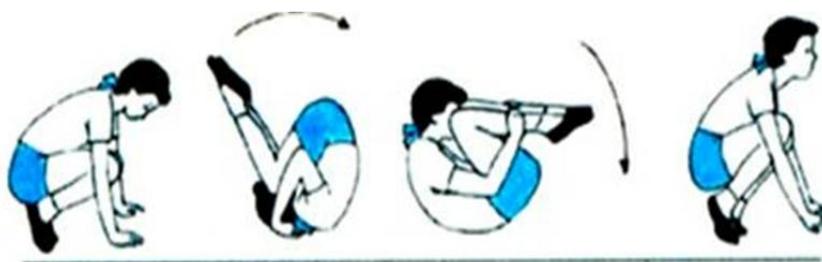


Рисунок 16 – Кувырок вперед

### **4. Упражнение – «Березка»**

Лягте на спину, поставьте стопы на пол близко к тазу, руки вытяните вдоль тела. С выдохом оторвите таз от пола, поднимите его вверх и переведите тело в вертикальное положение с опорой на плечи. Поставьте руки на поясницу так, чтобы большие пальцы лежали на боках. (Рисунок 17)



Рисунок 17 – Березка

### **5 Упражнение – «Мост»**

Лягте на спину, руки вытянуть вверх, затем согнуть в локтях – опираясь об пол, ноги согнуть в колени. Медленно поднимаем корпус наверх, опираясь руками и ногами об пол, зафиксировать положение тела на удобной высоте в течении 5 сек., медленно опуститься. (Рисунок 18)



Рисунок 18 – Мост

### **6. Упражнение – «Корзиночка»**

Лягте на живот, сделайте прогиб спины назад. Медленно сгибаем ножки и пытаемся дотянуться до головы (за счет прогиба в спине), образуя корзиночку. (Рисунок 19)



Рисунок 19 – Корзиночка

### **7. Упражнение – «Колесо»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх, поернуться боком. Из стойки на правой ноге (левая – в сторону), наклоняясь влево, оттолкнуться левой ногой и, последовательно опираясь руками о пол по одной линии, перевернуться боком через стойку на руках в стойку ноги врозь (при выходе в стойку на руках смотреть в направлении пальцев рук). (Рисунок 20)

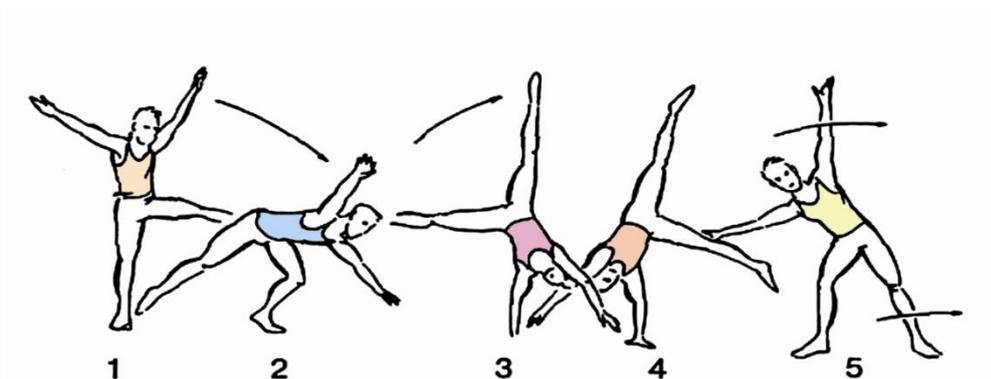


Рисунок 20 – Колесо

### **8. Упражнение – «Ласточка» с колена**

И.П. – упор на руках и коленях.

Поднимите правую или левую ногу в прямом положении назад, при этом натянув носочек. Голова смотрит вперед, спинку прогнуть – держать равновесие. (Рисунок 21)

Следить за тем, чтобы дети держали ногу в прямом положении, с зажатой ягодицей. Так же следить за их поведением!

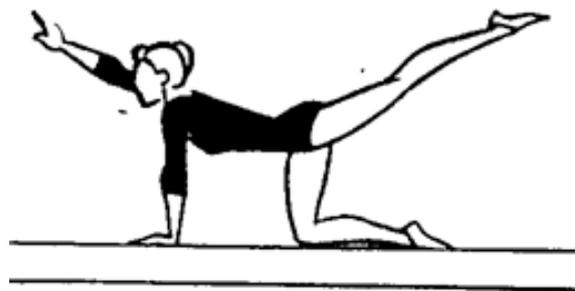


Рисунок 21 – «Ласточка» с колена

## Фитнес

### **1. Подъем колена к локтю**

Встаньте прямо – ноги поставьте на ширине плеч, руки вдоль туловища. Коснитесь правой руки, колена левой ноги, затем левой рукой, коснитесь колена правой ноги – повторяйте упражнение.

Темп выполнения средний, в процессе можно ускориться.

Упражнение выполняется: 10 раз на левую и правую сторону – отдых 30 сек.

Способствует работе: сердца, дыханию.

### **2. Планка**

Занять положение лёжа, опереться на предплечья, локти находятся строго под плечами. Тело сохраняет положение «ровной» линии, голова, бедра всё находится на одной высоте, спина ровная – без прогиба!

Упражнение делается 3 раза, по 15 сек (с возможным постепенным увеличением времени выполнения упражнения).

Укрепляются: мышц кора, рук, ног.

### **3. Укрепление мышц спины**

Лежа на животе прикоснитесь к ушам кончиками пальцев рук и поднимите верхнюю часть корпуса, удерживая ноги на полу. Опустите верхнюю часть корпуса на пол. Выполняйте это упражнение 15 или более раз, делая перерывы и повторяя цикл до 5 раз.

Укрепляются: мышцы спины.

### **4. Приседания**

Ноги поставить на ширине плеч (или чуть шире плеч). Угол стоп должен составлять 45 градусов. Делаем присед – держа спину прямо. Присед можно сделать как глубокий, так и средний (достигающий угла, равный 90 градусов) – лучше делать разные варианты подходов, в зависимости от

тренировки. Старайтесь весь вес тела распределить на пятку, а также не позволяйте коленям выйти за ваши стопы.

При приседании следить за спиной, чтобы не появился прогиб в пояснице!

Упражнение выполняется 10 – 15 раз.

Укрепляются: мышцы ног, ягодиц.

## **5. Поза младенца**

Опуститесь на колени и примите положение, сидя на пятках. Корпус медленно опустить вниз, лечь на бедра, (касаясь животом передней поверхности бедер), вытяните руки вперед потянуться, расслабляя мышцы спины, позвоночник. Дыхание производить в обычном темпе. Удерживать данное положение в течение 20–30 секунд и повторить снова.

Способствует: расслаблению, растяжению мышц спины, плеч, боковых мышц пресса.

## **6. Обратные отжимания на стуле**

Встаньте спиной к стулу (можно выполнять упражнение от скамейки, тумбы, турника и т.д.), обопритесь руками о сиденье и зафиксируйте ноги примерно в полуметре от стула. Согните руки в локтях, опуская при этом бедра, затем выпрямите руки.

Упражнение выполняется 8-10 раз

Укрепляются: мышцы рук - трицепсы.

## **7. Выпады назад**

Встаньте прямо, руки на поясе. Делаем широкий шаг назад левой ногой, сгибая правую. Спина прямая, угол должен составлять 90 градусов (следить за тем, чтобы колено за носок не выходило!). Опускаемся как можно ниже. Затем возвращаемся в исходное положение стоя. Далее делаем широкий шаг назад правой ногой, одновременно сгибая левую ногу.

Упражнение выполняется 8-10 раз (на правую и левую ногу)

Укрепляются: мышцы ног + развитие координации и равновесия.

## **8. Тяга Кинга**

Встаньте прямо, отведите назад правую ногу, касаясь пола носком. Центр тяжести перенесите на левую ногу. Затем наклонитесь вперед, сгибая ноги в коленях. Коснувшись пола пальцами, выполните обратное движение и разогните левую ногу, распрямите тело. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не менее 10 - 12 раз.

Укрепляются: мышцы ног и ягодиц.

## 9. Мост

Лягте на спину, руки вытянуть вверх, затем согнуть в локтях – опираясь об пол, ноги согнуть в колени. Медленно поднимаем корпус наверх, опираясь руками и ногами об пол, зафиксировать положение тела на удобной высоте в течении 5 сек., медленно опуститься.

Упражнение выполняется 3-5 раз, делая перерывы по 30-45 секунд.

Укрепляются: мышцы ягодиц

## 10. Супермен

Встаньте на четвереньки, вытяните правую руку вперед, одновременно поднимая левую ногу, затем поменяйте руку и ногу.

Упражнение выполняется 10-15 раз

Укрепляются: мышцы кора, спины, ягодиц.

Данные упражнения продемонстрированы ниже, (Рисунок 22).





Рисунок 22 – Упражнения из фитнеса

### **3.Блок – Игры под музыку и викторины**

#### **3.1. Игры под музыку**

##### **«Змейка»**

Цель: Закрепить ранее изученные танцевальные движения, развить

Цель: Закрепить ранее изученные танцевальные движения, развить координацию, музыкальный слух у занимающихся и внимательность.

Дети делаются на группы (в зависимости от количества человек), это может быть, как 3, так и 5 групп (и больше). Далее, разделившись, они встают в колонны параллельно друг другу.

Задача участников: послушать предложенную для их команды музыку и при воспроизведении музыкальной композиции, начать движение всей командой (двигаться можно в хаотичном порядке, главное всей группой, как змейка). При смене музыкальной композиции, змейка чья музыка воспроизвелась, должна начать движение, а та змейка, чья музыка остановилась соответственно тоже должна прекратить движение.

Дальше, ведущий объявляет «Змейки по домам!» и каждая их команд быстро (и все вместе – одно из главных условий) должна вернуться на свои исходные позиции, откуда они производили свое движение.

Выигрывает та команда, которая быстрее всех заняла исходную позицию.

### **«Расшифруй послание»**

Цель: Развить у детей чувство ритма

Дети встают в круг, прижавшись друг к другу плечом и выставив руки впереди себя. Ведущий встает в середину круга и прохлопывает мелодию ладошками, тем самым задавая ритм для детей.

Задача ребят повторить весь ритм по кругу, не сбивая его. В конце, замыкающий делает произвольное движение, и игра продолжается дальше.

### **«Запомни мелодию»**

Цель: Определить мелодию и закрепить танцевальные движения в характере исполняемой музыки.

Дети делаются на 2 – 3 команды и встают в колонны параллельно друг другу.

В середине зала, напротив каждой команды стоит стульчик. Задача ребят заключается в том, чтобы каждый участник команды прошел танцевальным шагом до стула и обратно, в соответствии с играющей музыкальной композицией. Участники, выполнившие правильно движение, приносят команде очко.

При выборе музыки необходимо учитывать уровень знаний музыкального и танцевального материала детей.

### **«Найди пару»**

Дети встают в два круга, (внутренний и внешний) и берутся за руки. При этом должно соблюдаться одно условие – во внешнем круге количество человек должно быть больше на 1, чем во внутреннем

Как только включается музыка, дети начинают производить движения – это может быть бег, подскоки, бег галопом и т.д.. Первый круг начинает движение по часовой стрелке, второй круг двигается в обратном направлении – против часовой стрелки. Как только музыка останавливается, детям необходимо как можно быстрее разбиться по парам. Тот человек, который

остался без пары выполняет задание: станцевать любой танец, решить ребус, рассказать скороговорку, отгадать загадку, спеть и т.д.

### **«МУЗА»**

Дети встают в круг и выбирают одного ведущего, который должен будет встать в середину круга (внутри). Как только начинает играть музыка, ведущий стоящий в центре круга начинает показывать движения. Задача ребят повторить движение за водящим.

Благодаря этой игре у детей развивается чувство слуха, происходит развитие двигательных навыков и конечно же творческих способностей детей.

### **«Хип-хоп батл»**

Дети разбиваются на 2 команды. Если количество ребят превышает 15 человек, можно разбиться на 3 группы.

Для каждой команды, включается (специализированная) хип-хоп музыка и дети начинают батлиться.

### **«Морские танцы»**

Игра на подобие «море волнуется раз». Ребята встают в круг. Включается музыка. Дети начинают бегать по кругу, пока звучит музыкальная композиция. Как только музыка останавливается, задача учащихся замереть в танцевальном движении (это может быть ласточка, стойка на одной ноге, руки в сторону и т.д.), затем музыку снова включают, а вместе с ней дети продолжают движение по кругу до следующей паузы.

### **«Мы танцуем как...»**

Дети выстраиваются либо в колонны, либо просто стоят в хаотичном порядке (в зависимости от количества человек и места проведения игры). Ведущий говорит: «Мы танцуем как утятки!», и все дети начинают танцевать, имитируя движения утят – это также может быть элементы из

ранее изученного нами танца «Танец маленьких утят». Далее ведущий говорит: «А теперь танцуем как лягушата» и дети начинают прыгать как лягушка, и так далее. (животные могут быть разные – главное, чтобы дети смогли воспроизвести похожие движения животных. Также дети могут издавать звуки, например, -ква; - мяу и т.д. Это поможет им поднять настроение).

Так же на занятиях по хореографии применялись различные танцевальные игры, взятые с интернет источников [54].

### **3.2. Викторина с хореографическими элементами:**

#### **1-ый вариант:**

1. Вопрос: сколько позиций в классическом танце?
2. Задание. Показать в I, II, III, V позиции (говорить позиции можно в любом порядке, балл получает то, кто встал в позицию первым).
3. Вопрос: сколько позиций рук существует в классическом танце?
4. Задание: продемонстрировать деми/гранд плие.
5. Задание: показать позиции рук
6. Включить детям 3 композиции и попросить их определить где играет классическая музыка, а где современна.
7. Командное задание: детям нужно придумать хореографическую композицию и показать педагогу.

#### **2-ой вариант:**

1. Вопрос: в каком году зародился классический танец?
2. Задание: Детям нужно продемонстрировать одно из гимнастических упражнений (любое).
3. Вопрос сколько позиций ног существует в классическом танце (демонстрировать их и назвать).
4. Перечислить наши (выученные) танцы.
5. Показать, как делать кудепись/батман тандю.

6.Перечислить какие навыки можно приобрести, занимаясь хореографией.

7.Командное задание: детям нужно придумать хореографическую композицию и показать педагогу.

#### **4.Блок – эстафеты «полосы препятствий» с хореографическими элементами**

При помощи спортивного инвентаря на полу выкладывается «полоса препятствий» которую детям предстоит пройти.

Рассмотрим на примере обруча и гимнастических палок: каждый обруч несет в себе индивидуальное задание – в первый обруч мы прыгаем одной ногой (правой), прыгая во второй обруч следует поменять ноги и прыгнуть на левую ногу, перепрыгивая к третьему обручу дети делают в нем хореографический элемент и перепрыгивают дальше, переходя к гимнастическим палкам, которые нужно обойти; перепрыгнуть; перелезть.

Можно дать возможность детям самостоятельно построить одну полосу препятствий, тем самым они будут развивать свое креативное мышление на занятиях благодаря этому заданию.

И помните, что при построении полосы препятствий можно пользоваться различным спортивным инвентарем (гимнастические коврики, гимнастические палки, мячи, набивные мячи, обручи, фишки, цветные платочки и т.д.), здесь главное включить фантазию, креативность.

#### **5 Блок. – Мини-танцы, основы классического танца**

##### **5.1. Мини-танцы:**

- «Фонтанчик»
- «Ягодка-малинка»
- «Я – ракета»
- «Банан»

- «Арива»
- «Танец маленьких утят»
- «Музыка наш вертолёт»
- «Повторяй за мной»
- «Мы ногами топ-топ-топ»
- «Танец обезьянок»

## 5.2. Основы классического танца

### 1. Разучивание позиций рук и ног (Рисунок 23)

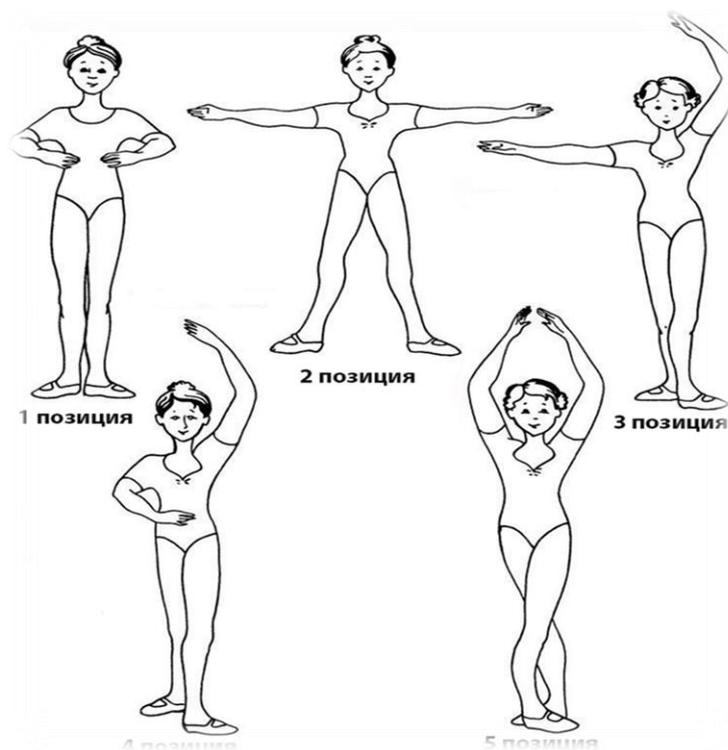


Рисунок 23 – Позиции рук и ног в классическом танце

### 2. Деми/гранд-плие. (прыжки из гранда/деми плие) (Рисунок 24-25)

Методические указания: Спина прямая



Рисунок 24 – Гранд плие      Рисунок 25 – Деми плие

### 3. Батман тандю по I позиции (8 счетов) (Рисунок 26)

Методические указания: Следить, чтобы тазобедренная часть и спина были ровные.

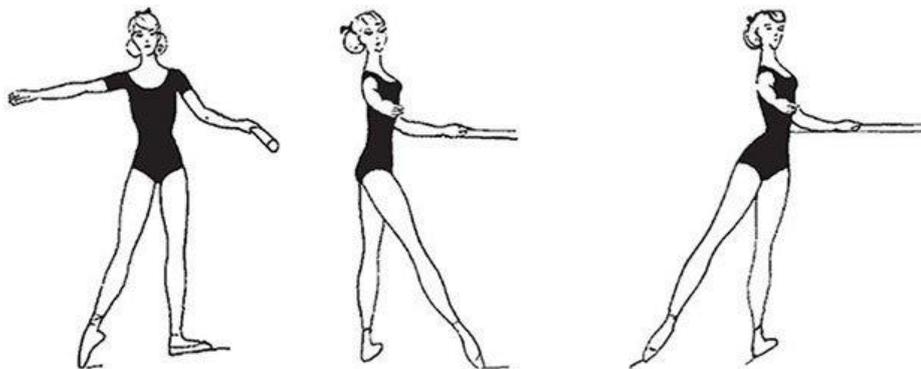


Рисунок 26 – Батман тандю

### 4. Батман тандю жете (махи выше 90 градусов) – (по 4 раза на каждую ногу: вперед, в сторону, назад) (Рисунок 27)

Методические указания: Спина прямая, корпус ровно, ноги натянуты.

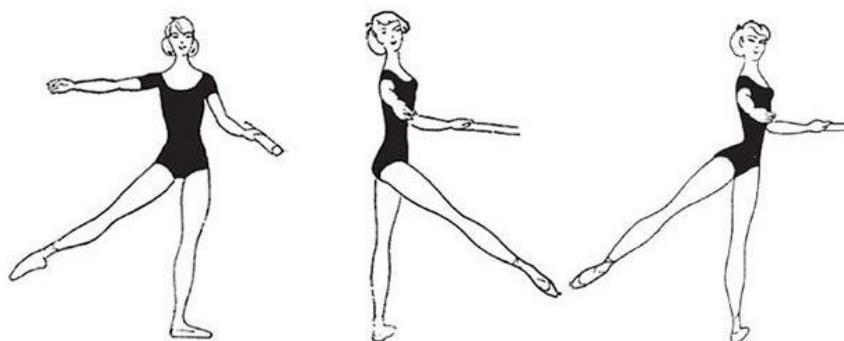


Рисунок 27 – Батман тандю жете

5. Соте - прыжки из позиций (по 4 раза в I, II, III, V позициях) (Рисунок 28).

Методические указания: Глубокое плие перед прыжком, прыжок высокий, ноги.

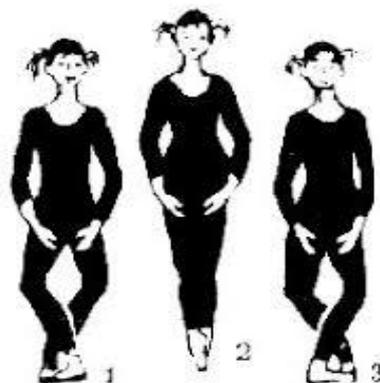


Рисунок 28 – Соте

6. Ролеве поднятия на носок, спуск (стойка в позицию I, II, III, V) (Рисунок 29).

Методические указания: Спина прямая, ягодицы зажаты

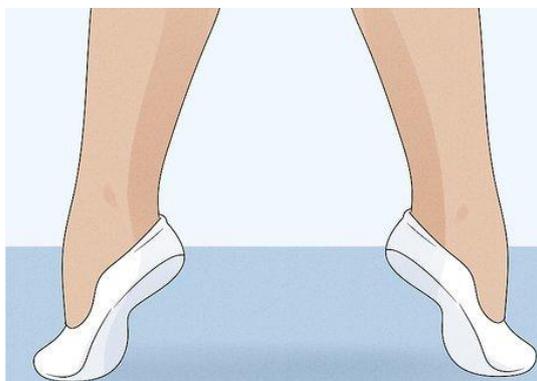


Рисунок 29 – Ролеве

### 2.3. Анализ и оценка результатов опытно-экспериментальной работы

В начале учебного года мы провели тестирование физических показателей контрольной и экспериментальной групп, которые включали в себя:

- Челночный бег 3x10
- Прыжок в длину

- Сгибание разгибание рук
- Наклон туловища вперед из положения стоя
- Проба Ромберга.

Уровень развития физических качеств детей обеих групп до эксперимента был примерно одинаков (Рисунок 10). На протяжении эксперимента (с ноября по апрель), учащиеся экспериментальной и контрольной групп занимались каждая по своей методике. По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование по идентичным упражнениям (Таблица 2).

Результаты полученных данных контрольного теста экспериментальной и контрольной группы на конечном этапе эксперимента представлены в таблицах 10 и 11 и на рисунках 31, 32.

Таблица 10 – Результаты тестирования на конечном этапе эксперимента в контрольной группе

<b>Контрольная группа</b>					
Наименование теста	Челночный бег 3x10 (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Функциональная проба Ромблера	Наклон туловища вперед из положения стоя (см.)	Сгибание разгибание рук (раз)
Испытуемый 1	9.7	131	11,39	6	11
Испытуемый 2	10.4	117	11,17	7	6
Испытуемый 3	9.54	118	9,30	7	7
Испытуемый 4	11.03	113	9,36	9	7
Испытуемый 5	9.44	121	9,25	7	6
Испытуемый 6	9.22	134	11,22	5	12
Испытуемый 7	10.45	112	10,07	7	7
Испытуемый 8	9.53	132	10,01	6	9
Испытуемый 9	10.55	118	10,33	9	8
Испытуемый 10	9.55	119	10,12	6	7
<b>Ср.число</b>	<b>99,41/10=9,9</b>	<b>1215/10=121,5</b>	<b>100,22/10=10,2</b>	<b>69/10=6,9</b>	<b>80/10=8</b>

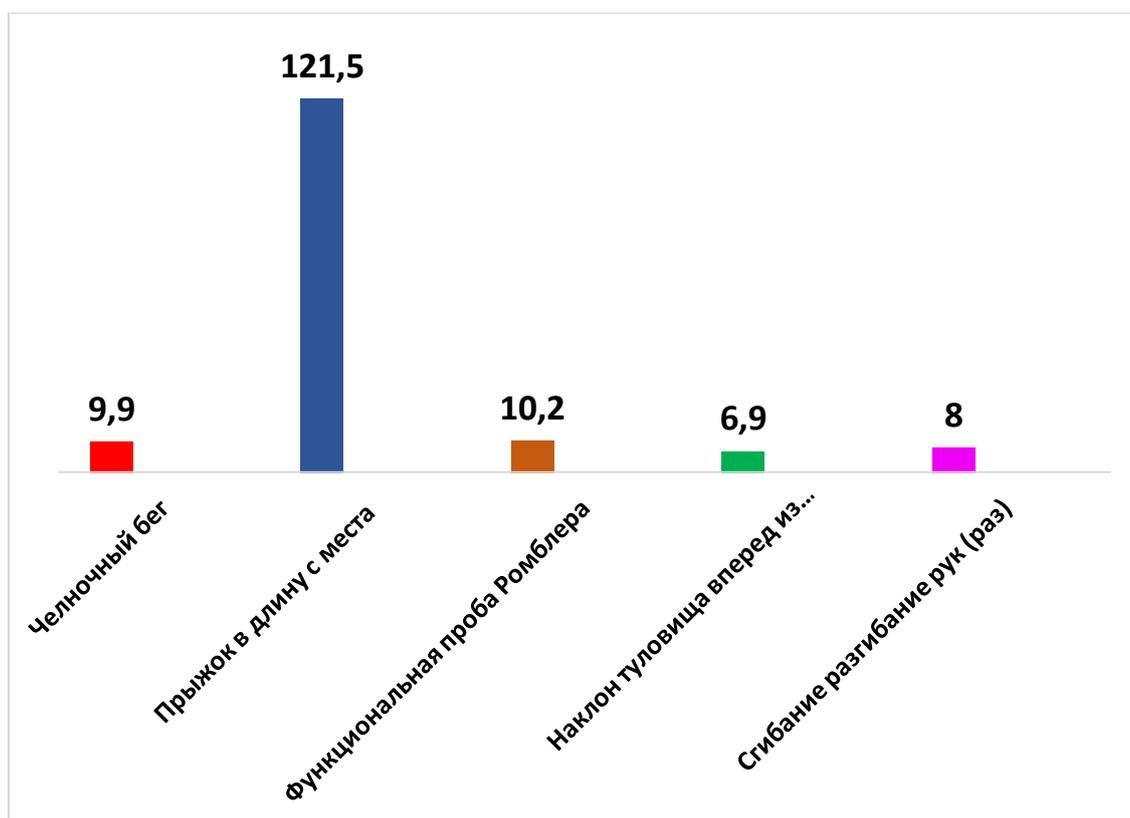


Рисунок 31– Результаты тестирования на конечном этапе эксперимента контрольной группы

Таблица 11 – Результаты тестирования на конечном этапе эксперимента в экспериментальной группе

Экспериментальная группа					
Наименование теста	Челночный бег	Прыжок в длину с места	Функциональная проба Ромблера	Наклон туловища вперед из положения стоя	Сгибание разгибание рук
Испытуемый 1	9,7	137	11,34	6	10
Испытуемый 2	11,4	124	12,1	8	6
Испытуемый 3	9,2	128	11,27	6	8
Испытуемый 4	10,49	116	10,58	8	8
Испытуемый 5	9,22	130	11,25	12	7
Испытуемый 6	10,05	116	10,2	5	8
Испытуемый 7	10,15	117	10,07	7	8

Продолжение таблицы 11

Испытуемый 8	9.4	129	12,05	8	9
Испытуемый 9	9.55	125	10,55	11	7
Испытуемый 10	9.27	137	12,1	9	14
<b>Ср.число</b>	<b>98,43/10=9,84</b>	<b>1241/10=125,9</b>	<b>111,51/10=11,15</b>	<b>80/10=8</b>	<b>85/10=8,5</b>

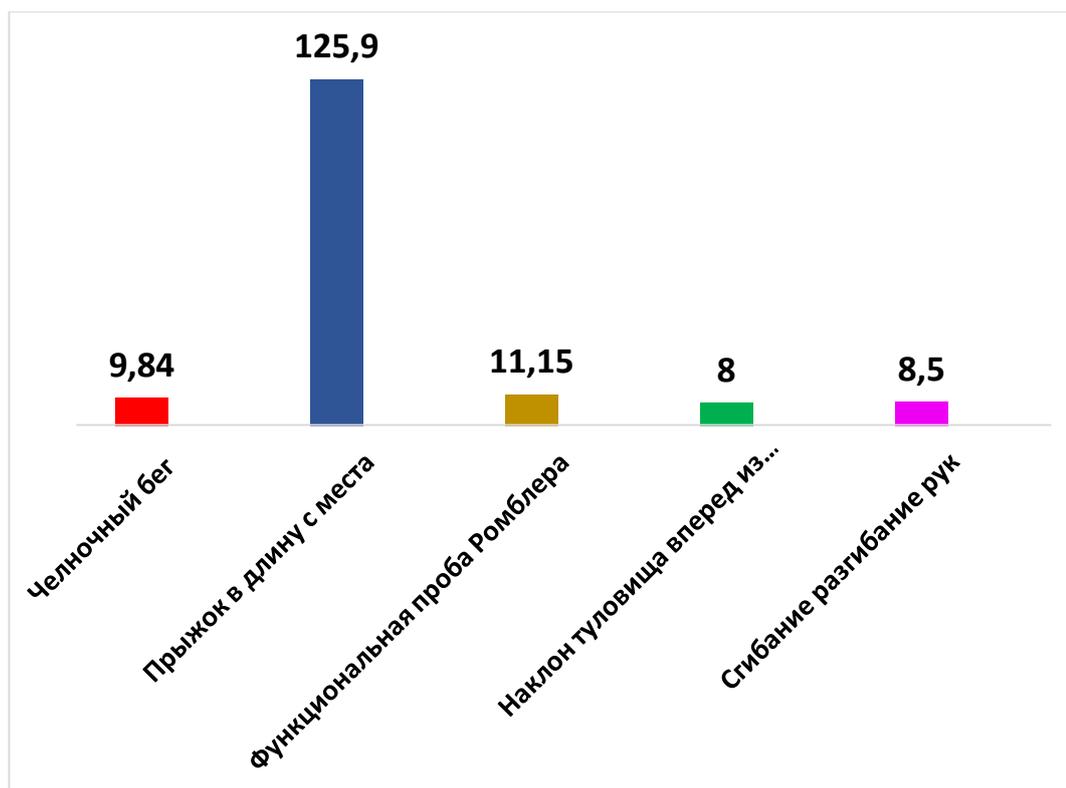


Рисунок 32 – Результаты тестирования на конечном этапе эксперимента экспериментальной группы

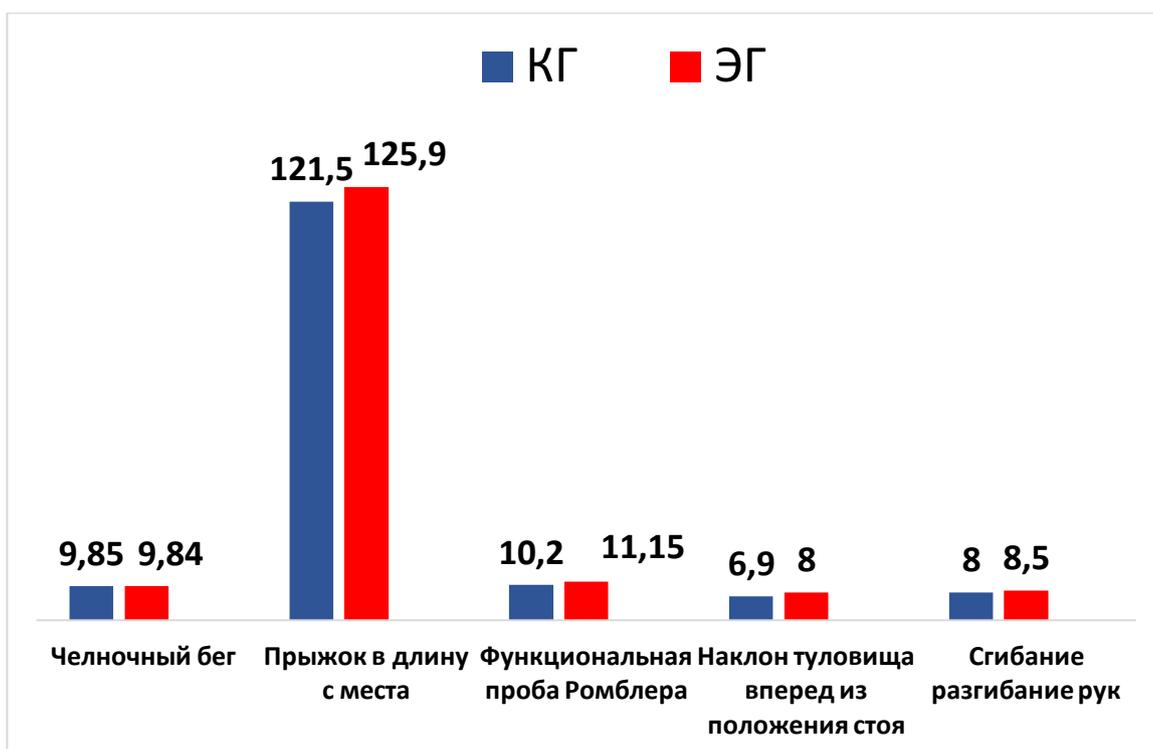


Рисунок 33 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Проведя контрольное тестирование в конце эксперимента, можно заметить, что результаты двух групп значительно выросли, но уровень физической подготовленности в ЭГ после проведения эксперимента стал выше по сравнению с КГ. Разница чисел в процентах между контрольной и экспериментальной группы на конечном этапе, составило:

1. Челночный бег 3x10 - 0.10%
2. Прыжки в длину - 3.62%
3. Проба Ромберга - 9.31%
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 6.25%
5. Наклон туловища из положения стоя - 8.11%

Так же сравнивая и анализируя результаты обеих групп на начальном этапе с конечными результатами нами были получены следующие сведения:

Контрольная группа.

Результаты выросли на следующие проценты:

1. Челночный бег 3x10 - 6.19%

2. Прыжки в длину - 1.02%
3. Проба Ромберга - 7.37%
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 25.00%
5. Наклон туловища из положения стоя - 37.04%

#### Экспериментальная группа

Результаты выросли на следующие проценты

1. Челночный бег 3x10 - 13.33%
2. Прыжки в длину - 1.92%
3. Проба Ромберга - 13.08%
4. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа – 15.94%
5. Наклон туловища из положения стоя - 50.94%

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что применение разработанной нами методики во внеурочной деятельности младших школьников, и инструментов, направленных на(воспитание физических качеств) физическую подготовку занимающихся, оказали положительное влияние на динамику показателей всех физических качества у учащихся 7-9 лет.

Данные показывают, что методика, разработанная нами, дает результат, но нуждается в дополнениях. Задачи, поставленные перед нами выполнены, гипотеза подтверждена.

#### **Выводы по второй главе**

Эксперимент проводился с целью выявления эффективности методики занятий по хореографии во внеурочном (тренировочном) процессе младших школьников.

1. В ходе эксперимента нами была разработана методика занятий по хореографии включающая в себя упражнения ОРУ со спортивным инвентарем/без (в парах / произвольно); упражнения из гимнастики, фитнеса, акробатики; различные игры, викторины с хореографическими элементами, а также полосы препятствий и мини танцы

2. По разработанной методике занятий хореографией занималась экспериментальная группа, состоящая из 10 человек (6 девочек и 4 мальчика), 7-9 лет, занятия проходили в течение 7 месяцев 2- 3 раза в неделю по 60 минут. Контрольная группа посещала уроки физической культуры, а также кружок по танцам 1 раз в неделю по 40 минут.

3. В начале и в конце исследования у контрольной и экспериментальной групп проводились контрольные тесты, включающие в себя комплекс ГТО и пробу Ромберга, они позволили выявить уровень физической подготовленности младших школьников.

4. При сравнении результатов физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента не было замечено значимых различий.

5. При сравнении результатов обеих групп, полученных после сдачи нормативов в конце исследования, мы заметили, что физическая подготовленность у обеих групп повысилась, но у экспериментальной группы, которая занималась по разработанной нами методике занятий по хореографии, результаты стали существенно выше, чем у контрольной.

Гипотеза о том, что уровень развития физической подготовленности младших школьников, будет более эффективнее с использованием разработанной методикой занятий по хореографии включающая в себя разнообразные смешанные методы и средства подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хореография — это не только искусство танца, это и панацея от множества болезней! Благодаря занятиям хореографией происходит выплеск негативных эмоций в движение, сами тренировки оказывают колоссальное влияние на физическую подготовленность занимающихся, делая их сильнее, выносливее, устойчивее, а их походка и осанка приобретают особую красоту и изящность.

На основании исследования было выявлено, что занятия хореографией оказывают благоприятное влияние на развитие мышечной силы, гибкости, координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Анализ научной и методической литературы показал, что занятия хореографией имеют огромное значение для гармоничного развития детей. Именно поэтому, нам хочется еще раз напомнить, о том, что занятия по хореографии оказывают всестороннее влияние на развитие ребенка как с физической, так и эстетической, духовной стороны.

Не мало важным пунктом является то, что занятия хореографией безопасны для детского организма и при этом подходят абсолютно любому человеку в независимости от его физической подготовки и возраста. В связи с этим, в нашей методике представлены упражнения, которые подобраны с учетом возрастных особенностей младших школьников, а также подкреплены элементами страховки.

Применение различных методов и средств на занятиях по хореографии дает огромный интерес занимающихся. Современная хореография включает в себя множество различных стилей, которые можно комбинировать между собой и получать что-то новое, необычное! Дети любят, когда тренировочный процесс разнообразный, в него включены и игры, и эстафеты, и мини-танцы (на разогреве). Именно поэтому в разработанную нами методику было включено 5 полноценных блоков, которые отличались своей

самобытностью, что позволяло провести тренировку с большим интересом и высокой работоспособностью.

Танец имеет большую воспитательную ценность. Осваивая его, дети не только разучивают движения, умение двигаться, владеть своим телом, слушать и двигаться ритмично под музыку, а самое главное, развивать физические качества и укреплять свое здоровье!

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Н. А. Балет, танец, хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий [Текст] / Н. А. Александрова. - 2-е изд., испр. и доп. С-Пб.: Лань, 2014. – 624 с
2. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Текст] / С. Н. Алексанян, Е. Н Коюмджян, О. А. Шарина : М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 110 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры [Текст] / Б. А. Ашмарин - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Баглай, В. Е. Этническая хореография народов мира. Учебное пособие [Текст] / В. Е. Баглай.: – «Феникс», 2007. – 405 с.
5. Баёва, Н. А., Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст] / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева ; Учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. – 56 с.
6. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. - 188 с.
7. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды [Текст] / Н. А. Бернштейн ; В. П. Зинченко. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с.
8. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 144 с.
9. Бочкарева Н. И. Хореографическое искусство. Справочник. [Текст] / Н. И. Бочкарева - М.: Искусство, 2015. – 11 с.

10. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст] / С. Ф. Бурухин – Москва.: Юрайт, 2019. – 174 с.
11. Верховина, Л. Г. Гимнастика для детей 5-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. ФГОС ДО". [Текст] / Л. Г. Верховина – Учитель; 2016. – 110 с.
12. Вихрева, Н. А. Классический танец для начинающих [Текст] / Н. А. Вихрева, - М :Театралис.2004. – 112с.
13. Волынский, А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца [Текст] / А. Л. Волынский : Издание Хореографического техникума, Ленинград 1925 – 352 с.
14. Гальперин, С. И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены) [Текст] / С. И. Гальперин. - 2-е изд.: Высшая школа, 1974.
15. Горшкова, Е. В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце [Текст] / Е. В. Горшкова - Москва Издательство «Гном и Д» . 2002 – 120 с.
16. Дембо, Н. А. Основы медицинского отбора [Текст] / Н.А. Дембо. - Алматинское хореографическое училище им. А. Селезнева, 2001. – 165 с.
17. Дети в танцах и школе (электронный журнал) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://detivsporte-media.ru/>
18. Журнал «RPO ТАНЕЦ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.protanec.com/>
19. Зайцев, А. А. Элективные курсы физической культуре. Практическая подготовка [Текст] /А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева , С. Я. Луценко – М.: Юрайт,. 2020 –227 с.
20. Зайферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа [Текст] / Д. Зайферт - М.: Лань, Планета музыки, 2015. – 128 с.
21. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений. Учебное пособие [Текст] / М. Б. Ингерлейб – Ростов н/Д: "Феникс"; 2009. – 188 с.

22. Колодницкий, Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов [Текст] /

Г. А. Колодницкий: М., Гном-пресс 1997, – 64 с.

23. Конорова, Е. В. Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 Ритмика. Методическое пособие. Выпуск 1. Занятия по ритмике в первом и втором классах музыкальной школы [Текст] /Е. В. Конорова: М., "Музыка", 2012. – 116 с.

24. Коркин, В. П. Акробатика [Текст] / В. П. Коркин. RUGRAM. 2013. – 127 с.

25. Кошелев В. Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие [Текст] / В. Ф. Кошелев, О. Ю. Малозёмов, Ю. Г. Бердникова, А. В. Минаев, С. П. Филимонова: Под ред. О. Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

26. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2014. – 256 с.

27. Лифиц, И. В. Ритмика Книга первая метод. пособие. для преподавателя. [Текст] / Лифиц, И. В.: 1992. – 89 с.

28. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Книга по Требованию, 2014. — 248

29. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1911. – 543с

30. Мелехина, Н. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ [Текст]/ Н. А. Мелехина, Л. А. Колмыкова. — М.: Детство-Пресс, 2015. — 112 с.

31. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П. П. Мельников. — М.: КноРус, 2013. – 240 с.

32. Никитенко, Л. Н. Методическая разработка «Игры и игровые технологии на уроках хореографии» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://cdod-uk.ru/data/documents/Methodicheskaya-razrabotkaIgry-i-igrovyey-uprazhneniya-0.pdf> (20.02.2019)
33. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие [Текст] / Ю. В. Никитин - М.: ГИТИС, 2011. – 472 с.
34. О пользе танцев для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.center-sozvezdie.ru/journal/o-polze-tancev-dlya-doshkolnikov.html>
35. Пасютинская, В. М. Волшебный мир танца [Текст] / В. М. Пасютинская. – М.: Просвещение, 2007. – 223 с.
36. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей [Текст] / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. - С.-Пб.: Речь, 2001.
37. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать [Текст] / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. – М. : Гуманитар.-изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 254 с.
38. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие [Текст] / Р. Б. Рубанович, – М.: Юрайт. 2019. – 254 с.
39. Семенихин, Д. В. Фитнес. Гид по жизни. [Текст] / Д. В. Семенихин, Томск.: ИД СК-С – 2011. – 288 с.
40. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е. В. Сидоренко – СПб.: Речь, 2011. – 350с.
41. Сосина, В. Ю. Акробатика для всех. [Текст] / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля – Олимпийская литература: 2014. – 112 с.
42. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. ФГОС ДО [Текст] / Е. В. Сулим. 2021. – 89 с.
43. Уфимцева, Т. И. Воспитание ребенка [Текст] / Т. И. Уфимцева; - М.: Наука, 2013. -230 с

44. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник [Текст]. /Н. А. Фёдорова, - М.: , 2014. – 497с.
45. Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС » [Текст] / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007. – 156 с.
46. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для институтов высших учебных заведений [Текст] / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов – М.: «Академия». – 2010. – 480с.
47. Хореография – индивидуальный подход. Стихия танца. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.elementdance.ru/headings/choreography\\_the\\_individual\\_approach](http://www.elementdance.ru/headings/choreography_the_individual_approach)
48. Цвек, С. Ф. Физическое воспитание младших школьников [Текст] / С.Ф. Цвек- М.: «Просвещение», 2013. – 123 с.
49. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А. Я. Цорн. – СПб [и др.] : Планета музыки : Лань, печ. 2011. – 539 с.
50. Чечина, Ж. В. Урок хореографии, как основная форма организации образовательного процесса [Текст] / Ж. В. Чечина Дополнительное образование в современном мире: сборник научной конференции. – СПб,: ЦРНС, 2011.
51. Шарова, Н. И. Детский танец 2-е изд [Текст] / Н. И. Шарова – Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2016 – 64 с.
52. Щипилина, И. А. Хореография в спорте [Текст] / И. А. Щипилина / Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224с
53. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога [Текст] / Ю. А.. Янсон - М.: Феникс – 2017 – 640 с.
54. 50 танцевальных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://rudance.pro/rubriki/tancevalnaja-psihologija/287-50-tancevalnyh-igr.htm>